Bucătărie ayurvedică

Un ghid complet pentru redobândirea şi menţinerea sănătăţii folosind străvechile practici ayurvedice

Ediţia a II-a
revizuită şi adăugită

Dedicăm această carte lui Dhanvantari, cel plin de compasiune, care a revelat fiinţelor umane ştiinţa sacră a Ayurvedei.

Îi mulţumim de asemenea maestrului nostru spiritual pentru faptul că prin prezenţa sa luminoasă ne aduce mereu aminte de prezenţa lui Dumnezeu.

Autorii



SUNITA GOSH
dr. NARAYAN MUSTT

BUCĂTĂRIE AYURVEDICĂ

Un ghid complet pentru redobândirea şi menţinerea sănătăţii folosind străvechile practici ayurvedice

Traducere din limba engleză de

Aretina Timoce

SAPIENȚIA 2010

Traducere text: Aretina Timoce
Tehnoredactare și copertă: Ovidiu Buruiană

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
GOSH, SUNITA
Bucătărie ayurvedică : un ghid complet pentru redobândirea şi menţinerea sănătăţii folosind străvechile practici ayurvedice / Sunita Gosh, dr. Narayan Mustt. - Bucureşti : Sapienţia, 2008
ISBN 978-973-7800-08-4

I. Mustt, Narayan

61(540)
641.55

Chiar dacă informaţiile din această carte au ca bază principiile ayurvedice practicate cu succes de mii de ani, totuşi, în cazul în care suferiţi de anumite probleme de sănătate serioase, nu consideraţi aceste informaţii ca fiind un substitut pentru un tratament medical adecvat. Pentru orice problemă de sănătate pe care o aveţi, vă recomandăm să consultaţi mai întâi un medic de specialitate.

Tel: 0756.639.211; **e-mail**: eeditura@yahoo.com

CUPRINS

Rugăciunea pentru masă

Annam Brahma Raso Vishnu
Pakto Devo Mahesarah
Evam Jnatva Tu Yo Bhunkte,
Anna Dosho Na Lipyate.

Energia creatoare din mâncare este Brahma,
Energia hrănitoare din mâncare este Vishnu,
Transformarea mâncării în pură conştiinţă este Shiva.
Cunoscând aceste lucruri,
orice impuritate a hranei pe care o mănânci,
nu va fi niciodată parte a fiinţei tale.



Invitaţie la arta de a găti ayurvedic

Ayurveda, asemenea practicii străvechi a yoghinilor, este ştiinţa inspirată şi ulterior dezvoltată de marii iniţiaţi şi înţelepţi ai Indiei antice. Ayurveda şi Yoga au rădăcini comune, complementându-se şi jucând un rol important atât în evoluţia spirituală a fiinţelor umane, cât şi în menţinerea vitalităţii şi sănătăţii lor.

Ayurveda este probabil cel mai vechi sistem de nutriţie şi tratament din lume care a supravieţuit până în zilele noastre.

În tradiţia ayurvedică, medicina şi alimentaţia merg mână în mână, nefiind niciodată separate.

Nimeni nu se poate aştepta să se refacă după o anumită suferinţă fizică sau chiar să atingă succesul în practica yoga, fără a cunoaşte şi aplica o dietă adecvată pentru condiţia sa fizică, psihică şi mentală.

Echilibrul elementelor componente ale corpului uman se realizează printr-o continuă reîmprospătare a propriilor forţe. Înţelepţii Indiei au acordat o atenţie deosebită tuturor acţiunilor care ne aduc un aport sporit de prana (energia subtilă a vieţii), cum ar fi: respiraţia, hrana, apa, soarele, exerciţiile fizice, viaţa amoroasă şi somnul.

În Ayurveda, la fel ca în popor, se spune: **„Omul este ceea ce mănâncă.“** Acest lucru este adevărat atât la modul practic cât şi la cel abstract – întrucât elementele fizice constitutive ale alimentelor pe care le consumăm sunt „cărămizile“ propriilor ţesuturi şi astfel, devin o parte inseparabilă a fiinţei noastre. Pe de altă parte, amprenta pranică subtilă a acestor alimente se transmite şi celui care le consumă.

Atât practicanţii Ayurvedei cât şi yoghinii au văzut în cereale, fructe, legume, seminţe, verdeţuri şi condimente purtătorii unor imense cantităţi de prana. Aceste alimente au de asemenea darul de a echilibra organismul atunci când se află la nevoie. Dar puterea lor se manifestă doar atunci când sunt gătite în combinaţiile adecvate, cu condimentele necesare pentru fiecare constituţie în parte. Şi aici este partea în care bucătăria ayurvedică îşi revelează unicitatea.

De asemenea, reţetele ayurvedice sunt mult mai atrăgătoare prin gustul exotic, aroma, textura şi culoarea deosebită. Atunci când un occidental, crescut în stilul tradiţional bazat preponderent pe carne, trece la vegetarianism, poate observa transformări majore în bine în ceea ce priveşte sănătatea. Dar atunci când descoperă reţetele ayurvedice, apare un fel de dragoste la prima vedere... căci aceste mâncăruri cuceresc prin gustul lor şi prin sentimentul de satisfacţie pe care îl dau.

Nu în ultimul rând, ar trebui menţionat şi faptul că arta preparării hranei era considerată în India antică una dintre cele 64 de arte pe care o femeie trebuia să le cunoască pentru a atinge desăvârşirea ei.

Chiar dacă majoritatea reţetelor din această carte sunt indiene, preparatele ayurvedice nu trebuie confundate cu mâncarea extrem de picantă din India.

De asemenea, amestecurile de plante, cât şi proporţiile în care se folosesc, vor trebui ajustate în funcţie de tipologia celui care le foloseşte (în capitolele ce urmează vă va fi explicat pas cu pas, cum anume), cât şi în funcţie de gusturile şi nevoile fiecăruia.

Această carte se doreşte a fi mai mult decât o nouă carte de bucate, mai degrabă un manual de sănătate care, dacă se foloseşte cu înţelepciune, ne poate conduce către noi baze de înţelegere a medicinii şi a plăcerii de a mânca.

Avem credinţa că prin paginile acestei cărţi veţi descoperi o latură pe cât de practică a Ayurvedei, pe atât de delicioasă şi încântătoare.

Vă dorim mult succes şi poftă bună!



Capitolul 1

INTRODUCERE

Introducere în arta de a găti ayurvedic

Ayurveda este sistemul medical străvechi al Indiei ce are drept scop predefinit nu doar promovarea sănătăţii trupului, ci şi a minţii şi a sufletului.

Arta de a prepara mâncarea este considerată a fi o parte integrantă a sistemului ayurvedic, întrucât cunoaşterea profundă a calităţilor alimentelor precum şi a modului armonios de a le combina în funcţie de necesităţi şi tendinţe este şi ea la fel de importantă. Studiind această artă, vom învăţa să aflăm ce anume ni se potriveşte cel mai bine în funcţie de constituţia proprie, vom învăţa cum anume să preparăm o anumită mâncare pentru a ne aduce un plus de echilibru şi vom putea să ne îmbunătăţim digestia sau capacitatea de asimilare pentru ca, în timp, să ne tratăm anumite afecţiuni.

Ayurveda ne învaţă principiile holistice universale de abordare a vieţii şi, chiar dacă multe reţete din această carte provin din bucătăria indiană, după lecturarea ei, veţi fi capabili să folosiţi principiile de bază pentru fiecare mâncare pe care o veţi prepara. Tocmai de aceea este important ca mai întâi să aveţi o înţelegere, fie chiar sumară, a Ayurvedei şi astfel să puteţi să vă formaţi o minimă perspectivă despre cum şi de ce să vă schimbaţi anumite obiceiuri de a mânca şi/sau modul de viaţă, pentru ca toate acestea să aibă un profund efect asupra sănătăţii şi stării voastre generale.

Această carte îşi propune să vă asiste în primii paşi pe care îi veţi face în lumea Ayurvedei, în general, cât şi în bucătăria ayurvedică, în mod special. Tocmai de aceea, în paginile care urmează veţi găsi atât bazele teoretice ale Ayurvedei, cât şi modalităţi simple şi practice folosite în bucătăria ayurvedică, modalităţi care vă vor ajuta să vă restabiliţi sănătatea şi echilibrul interior.

În conformitate cu străvechile scripturi ale Indiei, mâncarea este o formă de manifestare a realităţii divine. Corpul fizic



s-a format şi este susţinut prin constituenţii mâncării ingerate. Foarte multe dintre boli sunt datorate unei diete inadecvate. Alimentaţia potrivită este esenţa unui program de prevenire a bolilor şi piatra de temelie pentru o viaţă fericită şi sănătoasă.

În Ayurveda, aproape că nu există fel de mâncare bun pentru toată lumea sau rău pentru toată lumea, căci totul este o chestiune de echilibru – când le folosim, cum le folosim, cu ce anume le combinăm.

Bucătăria ayurvedică este caracterizată printr-o mare varietate de condimente şi arome. Arta ayurvedică de a găti este o artă foarte vastă şi profundă, iar mâncarea gustoasă, proaspătă ce poate fi consumată cu plăcere este unul dintre principiile de bază ale acesteia. În ceea ce priveşte arta condimentelor, aceasta nu înseamnă doar a şti cum să le folosim pentru a face mâncarea extrem de gustoasă, ci şi cum să le folosim pentru a creşte valoarea terapeutică a mâncării şi cum să adaptăm o anumită mâncare la propria noastră constituţie.

Istoria şi filozofia Ayurvedei

„Pentru un om înţelept, întreaga lume este un învăţător.“

Ashtanga Hridayam – străvechi tratat de medicină ayurvedică

Cuvântul *ayu*, ca termen sanskrit, se traduce prin *viaţă* sau *viaţă de zi cu zi*, iar *veda* se traduce prin *ştiinţă* sau *cunoaştere*. Prin urmare, putem spune că **Ayurveda este ştiinţa vieţii**.

Ayurveda este străvechiul sistem medical ce a fost oferit lumii întregi de către marii *rishis* sau înţelepţi ai Indiei. Prin intermediul practicii lor îndelungate (atât spirituale, cât şi medicale) în urma

inspiraţiilor divine primite, ei au reuşit să înţeleagă modul în care această lume a fost creată, succesiunea elementelor în cadrul creaţiei, precum şi modul armonios în care acestea se combină.

Ayurveda a fost mai întâi inclusă în Vede, străvechile texte sacre ale Indiei. Acest sistem medical a fost practicat neîntrerupt în India, în viaţa de zi cu zi, de mai bine de 5000 de ani.

Principalele lucrări scrise ale Ayurvedei sunt ***Charaka Samhita*** (tratat de medicină generală) şi ***Sushruta Samhita*** (tratat de chirurgie) – scrise în urmă cu aproape 3000 de ani – precum şi ***Ashtanga Hridayam*** (un rezumat al tratatelor anterioare), ce a fost scrisă câteva secole mai târziu.

Înţelepţii care au revelat Ayurveda au explicat creaţia ca fiind o continuă transformare a energiei în materie şi invers, arătând modul în care conştiinţa cosmică este cuprinsă în două principii fundamental opuse şi în acelaşi timp complementare.

Din unitatea şi interacţiunea acestor două forţe, pe care le găsim în tradiţia indiană reprezentate sub forma cuplului divin Shiva-Shakti (şi care există, de altfel, în fiecare dintre noi), iau naştere noi şi noi aspecte, creaţia continuând pas cu pas, până când lumea noastră fizică este creată în forma pe care o ştim cu toţii.

Datorită apropierii dintre disciplina ayurvedică şi cea yoghină, Ayurveda a adoptat cele zece noţiuni fundamentale denumite Yama şi Niyama, ale sistemului Yoga – în fond, zece reguli ce formează codul etic şi moral yoghin. Acestea sunt: non-violenţa, respectarea şi practicarea adevărului, non-furtul, puritatea, non-acumularea, curăţenia interioară şi exterioară, mulţumirea, austeritatea, studiul cărţilor sfinte ale înţelepciunii şi adorarea Divinului.

Pe lângă tratamentele specifice diferitelor boli, Ayurveda insistă mai ales asupra modalităţilor de prevenire, alături de diferite metode de purificare şi reîntinerire.

Ayurveda este mai mult decât un sistem medical obişnuit, este o ştiinţă şi o artă de a trăi o viaţă lungă şi fericită. Tocmai de aceea, Ayurveda tratează o multitudine de subiecte ale vieţii. Ea nu oferă doar o colecţie de soluţii medicale predefinite (cum ar fi: plante medicinale, mod de viaţă, masaj, nutriţie, terapii de

purificare), ci şi soluţii practice pentru diferite situaţii de viaţă.

Întrucât universul (văzut aici ca macrocosmos) şi fiinţa umană (văzută aici ca microcosmos) sunt făurite din aceleaşi elemente chimice, orice substanţă din lume poate fi folosită ca bază terapeutică.

În Ayurveda se spune: **„Nu există nimic în acest univers care să nu aibă proprietăţi terapeutice, care să nu poată fi folosit pentru multe scopuri şi în multe, multe feluri."**

Nutriţia şi modul de viaţă sunt probabil aspectele cele mai importante ale Ayurvedei. Dacă nutriţia nu este adecvată, atunci nici plantele medicinale nu vor ajuta prea mult. Iar dacă dieta este cea potrivită (şi aceasta include nu doar ce mâncăm, ci şi cum mâncăm) ne vom putea trata pe noi înşine din ce în ce mai mult, şi zi de zi.

Este important să mai menţionăm că modul de viaţă nu înseamnă doar ora la care ne trezim şi ora la care ne culcăm, ci şi atitudinile pe care le avem în viaţă vizavi de fiinţe sau obiecte, dar şi în contact cu anumite situaţii, mai mult sau mai puţin neprevăzute.

În concluzie, mai putem adăuga faptul că Ayurveda crede în propria responsabilitate – cu alte cuvinte, sănătatea fiecăruia este rezultatul propriei conduite şi, chiar dacă acum nu eşti perfect sănătos, poţi face paşi importanţi pentru a-ţi îmbunătăţi această condiţie începând chiar din acest moment (aceasta reprezintă, în fond, legea Karmei: **culegi ceea ce ai semănat, întrucât eşti responsabil pentru propria ta viaţă**).



Capitolul 2

CONSTITUŢIA INDIVIDUALĂ

Cele cinci elemente de bază – Pancha Mahabhutas: Pământ, Apă, Foc, Aer, Eter

Principiile de bază din Ayurveda provin din legile universale ale naturii, care sunt considerate astfel a fi un sui-generis adevăr absolut.

Ayurveda denumeşte cele cinci forţe primordiale ce alcătuiesc orice lucru din creaţie prin sintagma „Cele cinci mari elemente“ (Pancha Mahabhutas). Ele reprezintă un nivel de bază în percepţia tuturor lucrurilor din această lume (vii sau nevii, organice sau anorganice). Aceasta este de altfel doctrina Ayurvedei în ceea ce priveşte lumea fizică. Căci fiecare element reprezintă o calitate universală a lumii perceptibile.

Cele cinci elemente de bază sunt privite ca fiind manifestările fizice ale conştiinţei cosmice, ele fiind create de către aceasta într-o anumită succesiune – mai întâi *akasha* (spaţiul sau eterul), apoi *vayu* (aerul), *tejas* (focul), *apas* sau *jala* (apa) şi în final *prithivi* (pământul). Acestea sunt prezente atât în lumea exterioară (macrocosmos) cât şi la nivelul fiecărei fiinţe umane (microcosmos).

Este de asemenea esenţial să reţinem că fiecare element ajută la crearea celui care îi succede.

Fiecare dintre aceste cinci elemente ne prezintă o anumită perspectivă a conştiinţei asupra lumii, şi se află într-o strânsă corelaţie cu unul dintre cele cinci simţuri umane şi cu organele lor de percepţie, având de asemenea şi o anumită prezenţă în corpul uman.

Vom prezenta, în cele ce urmează, aceste elemente precum şi câteva dintre calităţile şi manifestările lor:

Eterul sau spaţiul este considerat a fi omniprezent, subtil, uşor, uscat şi este perceput ca manifestare sonoră prin intermediul urechii. În corpul uman este prezent sub forma spaţiilor din vasele sanguine, din plămâni şi din sinusuri.

Aerul este considerat a fi mobil, uscat, uşor, rece şi este

perceput ca atingere prin intermediul simţului tactil. În corpul uman este prezent sub forma mişcării, spre exemplu contracţia muşchilor sau mişcarea aerului în plămâni.

Focul este considerat a fi fierbinte, iute, uşor, conferă culoare şi formă şi este perceput drept lumină prin intermediul ochilor. În corpul uman este prezent sub forma focului digestiv sau a proceselor de ardere internă.

Apa este considerată a fi rece, grea, lichidă şi este percepută sub forma gustului prin intermediul limbii (şi aceasta, mai ales întrucât în absenţa salivei, gustul nu poate fi perceput). Conferă aspectele de moliciune şi hidratare, iar în corpul uman este prezentă sub forma sângelui, a limfei, a transpiraţiei sau a urinei.

Pământul este considerat a fi greu, stabil, inert şi dens şi este perceput sub forma mirosului prin intermediul nasului. Conferă stabilitate corpului şi poate fi regăsit mai ales în cadrul sistemului osos.

Este important de menţionat că orice manifestare din acest univers conţine fiecare dintre aceste elemente în proporţii variabile, iar predominanţa lor este într-o continuă schimbare.

Cele trei tendinţe – Tridoshas: Vata, Pitta, Kapha

Tridoshas este o doctrină biologică considerată a fi inima Ayurvedei. Tocmai de aceea, întreaga filozofie, precum şi toate aplicaţiile practice ale Ayurvedei sunt bazate pe teoria celor trei *doshas*. Ayurveda priveşte cele trei *doshas* ca fiind punctele de referinţă şi analiză pentru toate aspectele corpului.

Conceptul celor trei *doshas* este unic şi aparţine în exclusivitate Ayurvedei.

Să vedem acum în ce constă acest concept.

Dacă ne uităm puţin în jur, vom constata că toți avem anumite trăsături fizice şi de comportament ce ne fac să fim unici în felul nostru. Spre exemplu, unii oameni sunt mai sensibili la frig, având mereu un pulover cu ei, în timp ce alţii vor putea ieşi afară îmbrăcaţi într-un simplu tricou chiar şi iarna. Unii oamenii au o constituţie mai firavă şi, nu contează ce mănâncă, abia dacă reuşesc să mai adauge un kilogram la greutatea lor. Alţii în



schimb se trezesc cu rotunjimi în plus „peste noapte“. Unii au tendinţa să se enerveze brusc în situaţii minore, în timp ce alţii nu îşi ies din fire nici măcar în situaţii limită. În acelaşi fel, unele persoane sunt atrase mai mult de gustul dulce, altora le place mâncarea sărată, în timp ce alţii preferă gustul acru mai presus de orice alt gust.

Tradiţia ayurvedică ne arată că toate aceste lucruri apar datorită faptului că fiecare dintre noi avem o constituţie unică, prin aceasta înţelegându-se că anumite elemente şi anumite calităţi sunt mai prezente decât altele, şi toate acestea ne determină să răspundem anumitor stimuli exteriori în moduri diferite.

Tridoshas este un termen sanskrit în care *tri* are sensul de *trei*, iar *dosha* se traduce prin *ceea ce are tendinţa de a ieşi repede din echilibru*.

Tridoshas (cele trei *dosha* sau tendinţe) reprezintă manifestarea celor cinci mari elemente prezente în orice vieţuitoare. Conform Ayurvedei, toate aceste cinci elemente combinate în diferite proporţii dau naştere tipologiilor constituţionale – fiecare dintre noi având o complexitate specifică cu care ne naştem şi care este responsabilă de toate procesele fiziologice şi psihologice prin care trecem de-a lungul vieţii.

Astfel, **cele cinci mari elemente** se manifestă sub forma a trei principii, şi anume:

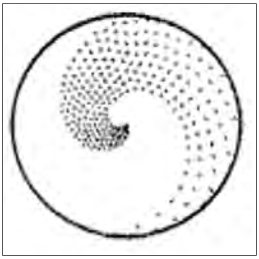
- elementul **eter** şi elementul **aer** vor da naştere tendinţei denumite VATA DOSHA;
- elementul **foc** şi elementul **apă** vor da naştere tendinţei denumite PITTA DOSHA;
- elementul **pământ** şi elementul **apă** vor da naştere tendinţei denumite KAPHA DOSHA.

Aceste trei principii (**VATA**, **PITTA** şi **KAPHA**) sunt în legătură cu toate funcţiile corpului, ale minţii şi ale sufletului şi sunt

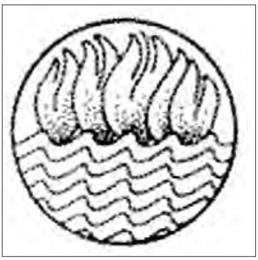
prezente în proporţii variabile în fiecare parte a fiinţei noastre.

Fiecare fiinţă umană are toate cele trei *doshas* prezente în structura sa. Totuşi, una sau două dintre ele are în general o anumită preponderenţă. Spre exemplu, o persoană poate să fie preponderent Kapha Dosha, cu o dominanţă secundară a lui Vata Dosha şi cu o prezenţă foarte mică a lui Pitta Dosha. Apoi, trebuie să mai luăm în considerare faptul că deşi *doshas*-urile sunt prezente peste tot în corp, totuşi fiecare dintre ele are un anumit sediu şi anumite funcţii.

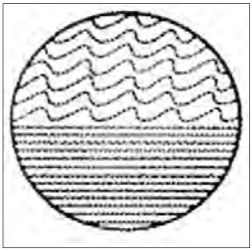
Vata Dosha reprezintă în esenţă mişcarea şi poate fi recunoscută în corp sub forma respiraţiei, a contracţiei şi relaxarea muşchilor, a transmiterea influxului nervos. La nivel emoţional, Vata Dosha este în legătură cu sentimentul de libertate, cu creativitatea, nervozitatea şi frica. Oamenii care prezintă o preponderenţă a elementului Vata în structura lor sunt uşor de observat datorită ritmului accelerat în care trăiesc viaţa – se mişcă repede, vorbesc repede, au mereu schimbări bruşte în viaţă şi se adaptează cu foarte mare greutate unei rutine. Vata Dosha este percepută în natură sub forma vântului.



Pitta Dosha reprezintă în esenţă energia ce dă naştere transformării. Pitta este recunoscută în corp la nivelul digestiei, ceea ce include atât digestia hranei cât şi „digerarea“ anumitor emoţii sau idei. Ea este cea care conferă temperatura corpului, coloraţia pielii şi înţelegerea intelectuală. Emoţiile caracteristice persoanelor ce au Pitta Dosha ca dominantă, vor fi perfecţionismul, tendinţa de a conduce, curajul şi mândria. În natură, ea este reprezentată de soare şi are o predominanță masculină.



Kapha Dosha este cea care aduce coeziunea elementelor. Ea este cea care conferă coeziune structurii fizice, rezistenţă organismului şi dă o anumită putere şi stabilitate. Kapha este responsabilă de capacitatea de a memora,



de emoţia iubirii, de starea de calm profund, de răbdare dar şi de lăcomie. Kapha este de asemenea şi energia potenţială (cum ar fi, spre exemplu, grăsimea pe care corpul o depozitează şi pe care apoi o foloseşte în perioadele de deprivare alimentară). În natură, este reprezentată de către lună, de energia feminină care este prin excelenţă moale şi blândă.

Un anumit echilibru între cele trei *doshas*-uri este absolut necesar pentru o stare de sănătate perfectă. Boala este întotdeauna o expresie a dezechilibrului ce a intervenit la un moment dat între cele trei *doshas*-uri. Totul este bun atât timp cât nu ne provoacă un dezechilibru la nivelul celor trei *doshas*-uri şi încetează a mai fi bun în momentul în care ne perturbă acest echilibru. Menţinerea într-o stare de echilibru este un efort continuu, întrucât va trebui să lucrăm permanent în direcţia menţinerii pe o anumită linie, şi să rezistăm în faţa schimbărilor pe care viaţa ni le oferă mereu.

Prin adoptarea anumitor măsuri specifice (alimentaţie, activităţi etc.) vom putea să ne protejăm atât de creşterea excesivă a *doshas*-urilor, cât şi de un eventual deficit al lor.

Cele trei mari calităţi – Trimahagunas: Sattva, Rajas, Tamas

Pe lângă cele prezentate anterior, se cuvine să mai amintim un alt aspect important din tradiţia ayurvedică, şi anume sistemul celor trei mari calităţi (sau atribute) ce determină starea specifică a unui aliment, a unei activităţi sau a unei atitudini mentale. Acestea sunt: **Sattva** (aspectul superior ce conferă puritate, luminozitate, spiritualitate), **Rajas** (aspectul ce denotă pasiune, acţiune, dinamism şi posesivitate) şi **Tamas** (aspectul ce conferă inerţia, întunecarea, ignoranţa şi deplasarea către în jos).

Aplicând aceste calităţi hranei, vom avea trei tipuri posibile de mâncare: o mâncare sattvică va fi mereu foarte adecvată unei



activităţi spirituale si va conferi o stare de relaxare şi uşurătate, o mâncare rajasică ne va împinge mereu spre acţiune şi ne va da un plus de pasiune, în timp ce o mâncare tamasică ne va da mereu o stare de somnolenţă, lene şi chiar violenţă.

Să vedem, în continuare, cum se aplică acest concept al *gunas*-urilor la principiile expuse anterior.

Aşa cum am văzut, Vata Dosha este formată prin interacţiunea elementelor spaţiu şi aer şi, la nivel emoţional este în legătură cu sentimentele de libertate, creativitate, nervozitate şi frică.

Dacă o persoană are predominanţa lui Vata Dosha în fiinţă, atunci prezenţa lui Sattva Guna îi va conferi o stare de armonie şi îşi va folosi creativitatea pentru a da naştere unor idei benefice atât pentru el, cât şi pentru ceilalţi, va fi plin de entuziasm, înzestrat cu o capacitate de a înţelege foarte uşor şi va fi foarte comunicativ.

În cazul în care în fiinţa sa se va manifesta preponderent Rajas Guna, aceasta îi va conferi o stare de pasionalitate necontrolată ce o va putea face să-şi manifeste creativitatea în scopul manipulării celor din jur, va minţi, va manifesta o nervozitate excesivă, va vorbi excesiv, va fi superficial şi zgomotos.

Dacă Tamas Guna va fi cea care se va manifesta preponderent în fiinţa ei, aceasta îi va conferi anumite impurităţi care o vor face să fie depresivă, cu o tendinţă autodistructivă şi chiar să aibă posibile perturbări de ordin psiho-mental.

Prin urmare, cele trei *gunas*-uri sunt în legătură cu modalitatea de expresie a calităţilor celor trei *doshas*. Ele sunt cele care conferă distincţie temperamentelor umane şi conferă diferenţele individuale în ceea ce priveşte aspectele psihologice. În concordanţă cu propria natură, fiecare fiinţă umană are, marea majoritate a timpului, o anumită tendinţă de a reacţiona care îi este caracteristică.

Sattva Guna este cea care ne conferă starea de armonie,

echilibru, înţelegere profundă, acceptare, claritate, compasiune şi iubire. Sattva reprezintă caracteristica de bază pentru o persoană inteligentă, plină de bun-simţ, plăcută de cei din jur, care trăieşte în armonie cu ea însăşi şi cu mediul înconjurător, răbdătoare, împăciuitoare, mereu mulţumită şi care are capacitatea de a discerne între ceea ce este cu adevărat important în viaţă şi ceea ce nu este. O persoană care are predominantă Sattva Guna în fiinţa sa, experimentează cu o stare de egalitate atât situaţiile fericite, cât şi cele mai puţin fericite. O viaţă sattvică ne conduce la o sănătate excelentă, precum şi la expansiunea spontană a conştiinţei.

Toate aceste calităţi ale lui Sattva Guna i-au condus pe practicanţii Ayurvedei la a încuraja oamenii să urmărească să dezvolte calităţile sattvice oriunde s-ar afla şi oricând au ocazia.

Mâncarea sattvică este descrisă ca fiind promotoare a vitalităţii şi sănătăţii, având un gust bun, fiind pură şi proaspătă. Exemple de alimente sattvice sunt: ghee (untul clarifiat, al cărui mod de preparare va fi explicat ulterior), laptele proaspăt, mierea, uleiurile presate la rece, fructele coapte, cerealele, diferitele tipuri de nuci, migdalele, polenul, ghimbirul şi scorţişoara. Legumele şi produsele vegetale, în general, sunt considerate a fi sattvice.

Rajas Guna este cea care conferă abilitatea de a ne mişca şi energia necesară acţiunii. Oamenii rajasici vor avea tendinţa de a fi foarte implicaţi în afaceri, vor fi preocupaţi de prosperitate, putere, prestigiu, poziţii înalte. Aceşti oameni pot să aibă o anumită formă de credinţă religioasă, dar pot să devieze uşor spre fanatism. Ei caută fericirea în lucrurile exterioare şi sunt mai mereu neliniştiţi şi plini de dorinţe (tocmai de aceea Rajas Guna este identificată şi cu pasiunea).

Alimentele care cresc Rajas Guna sunt în special cele de tip fast-food, mâncarea prăjită, sucurile având în compoziţie constituenţi artificiali, mâncarea care este prea picantă sau prea sărată, usturoiul, ceapa, murăturile, alcoolul, cafeaua, peştele, la acestea adăugându-se fumatul.

Tamas Guna este caracterizată de o stare greoaie şi de ignoranţă. O persoană tamasică se va plânge adesea că este

obosită şi că nu are putere. Este egoistă şi va avea tendinţa de a se preocupa doar de propria persoană, dar în acelaşi timp îi va judeca rapid pe ceilalţi, neavând noţiunea de onestitate.

Mâncarea tamasică este mâncarea învechită, cea care este conservată de multă vreme, mâncarea greoaie (cum ar fi marea majoritate a mâncărurilor pe bază de carne, mai ales dacă sunt preparate cu condimente neadecvate), mâncarea artificială, cea pregătită fără dragoste, mâncarea care şi-a pierdut valoarea nutriţională.

Ca o alegorie, cele trei *gunas*-uri sunt comparate cu suprafaţa unui lac – Sattva Guna reprezintă lacul atunci când este liniştit, fără valuri, pur şi clar în aşa fel încât putem vedea foarte uşor în profunzime, chiar şi fundul lacului; Rajas Guna reprezintă lacul având o mulţime de valuri care ne împiedică să vedem cu claritate fundul lacului; iar Tamas Guna reprezintă lacul atunci când este plin de noroi şi impurităţi, lucru ce ne împiedică complet să vedem fundul lacului.

Conceptul de Prakriti şi Vikriti

Aşa cum am afirmat anterior, conform tradiţiei Ayurveda, fiecare fiinţă umană se naşte cu o anumită proporţie a celor trei *doshas*, prezentând astfel anumite calităţi si anumite slăbiciuni. Această tipologie de bază pe care o avem în momentul naşterii a fost denumită **Prakriti** şi ea rămâne neschimbată pe parcursul întregii vieţi.



În plus, după cum putem observa în viaţa personală, anumite lucruri se modifică mereu; şi această tipologie ce a fost supusă anumitor schimbări de-a lungul timpului şi care ne caracterizează în prezent, a fost denumită **Vikriti**.

Atunci când suntem echilibraţi, armonioşi şi, prin urmare, sănătoşi, Prakriti şi Vikriti personale vor fi identice. Întrucât marea majoritate

a oamenilor nu trăiesc într-un mod echilibrat şi armonios, de cele mai multe ori Prakriti se îndepărtează de Vikriti.

Tocmai de aceea, unul dintre cele mai importante scopuri ale Ayurvedei este să readucă Vikriti la condiţia lui Prakriti şi, în acelaşi timp, să redirecţioneze fiinţa către un mod de viaţă cât mai sattvic.

Spre exemplu, în cazul în care o fiinţă ce are în constituţia originară – Prakriti – preponderent Pitta Dosha, dacă ea va fi armonioasă, va manifesta spontan mult mai multe dintre caracteristicile şi calităţile lui Pitta comparativ cu o fiinţă care are Vata sau Kapha Dosha ca şi predominanţă. Şi este perfect natural să fie aşa. Dar dacă aceste calităţi sunt duse la extrem, sau devin mai pronunţate decât de obicei, acesta este un semn că Pitta Dosha este agravată sau dezechilibrată şi, prin urmare, va fi nevoie să o reechilibrăm. De asemenea, dacă într-o persoană preponderent Vata, încep să se manifeste foarte multe calităţi tipice pentru o predominanţă Pitta, aceasta arată de asemenea o agravare a lui Pitta Dosha. În ambele cazuri, se va impune un regim şi un mod de viaţă care să reechilibreze Pitta Dosha şi să o readucă la proporţia sa naturală.

Determinarea propriei constituţii de bază (Prakriti)

1.Tipologia predominant Vata

Aşa cum am amintit anterior, Vata Dosha este compusă în special din elementele eter (spaţiu) şi aer şi guvernează toate mişcările din corpul și din mintea unei fiinţe. Prezenţa în exces a lui Vata Dosha va duce la apariţia stărilor de îngrijorare, de stres, insomnie, crampe şi constipaţie. Vata Dosha controlează curgerea sângelui, eliminarea materiilor reziduale, respiraţia şi mişcarea gândurilor în propria minte. Vata Dosha activează sistemul nervos, auzul şi vorbirea şi se exprimă prin stări de entuziasm şi creativitate. Vata Dosha mai controlează de asemenea şi celelalte două Doshas (Pitta şi Kapha) şi este, de obicei, prima care manifestă dezechilibre şi începe procesul de manifestare al unei boli. În general, atunci când Vata Dosha este în echilibru,

Pitta Dosha şi Kapha Dosha sunt de asemenea în echilibru.

Persoanele care sunt caracterizate de predominanţa lui Vata Dosha, au tendinţa de a avea structuri mai delicate şi o aparenţă mai zveltă şi ele sunt fie foarte înalte, fie foarte scunde. Persoanele aparţinând tipologiei predominant Vata prezintă dificultăţi în a lua în greutate. Tocmai de aceea, ele dispun de rezerve mici de energie, obosesc repede şi se dezechilibrează repede. Pielea lor are tendinţa de a fi uscată şi rece, foarte deschisă sau foarte închisă la culoare. Părul este închis la culoare, uscat, uneori cârlionţat şi predispus la degradare. Nasul, mâinile şi picioarele au tendinţa a fi reci din cauza proastei circulaţii a sângelui ce caracterizează constituţia de tip Vata. Culoarea ochilor este în general căprui. Mişcările şi vorbirea sunt în general rapide, iar somnul este uşor şi cu dese întreruperi. Mental, aceste persoane sunt neliniştite şi au mereu multe idei noi. Ei sunt creativi şi imaginativi, dar prezintă în acelaşi timp un sentiment de teamă şi insecuritate. Ei sunt timizi, nu ştiu să iasă în faţă şi dau dovadă de mai puţină voinţă; tocmai de aceea au nevoie de mai mulţi stimuli pentru a-i determina să devină mai practici. Există o anumită notă aerată în felul în care ei merg, şi o calitate uşoară în felul în care ei râd. Schimbarea este, cel mai probabil, a doua lor natură. Simţurile predominante pentru Vata Dosha sunt auzul şi atingerea. În cadrul ciclului circadian, Vata Dosha este predominantă între orele 2:00-6:00 şi 14:00-18:00. Anotimpurile în care ea predomină ca manifestare în natură sunt toamna și iarna. Gusturile care fac să crească Vata Dosha sunt amar, picant şi astringent.



Caracteristicile lui Vata Dosha sunt: mobil, rece, uscat,

uşor, rapid, aerat, comunicativ, entuziast, tendinţă de disipare.

Atunci când Vata Dosha este în exces, apar stări de slăbiciune, dorinţă pentru mâncare fierbinte, tremurături, flatulenţă, constipaţie, insomnie, pierderea funcţiilor senzoriale, vorbire disparată, nervozitate, debilitate.

Semne că aveţi nevoie să vă reechilibraţi (reduceţi) Vata Dosha:

- vă simţiţi mereu îngrijorat, anxios, supraaglomerat.
- vă simţiţi obosit dar incapabil să vă relaxaţi sau să încetiniţi ritmul.
- vă este greu să vă aşezaţi fie şi pentru o clipă.
- vă este greu să adormiţi, iar atunci când reuşiţi, somnul vă este agitat.
- pielea dumneavoastră este uscată şi rugoasă.
- digestia este neregulată, cu dese semne de constipaţie.
- aveţi aproape permanent senzaţia de gât uscat.
- aveţi scaun mai puţin de o dată pe zi.
- simţiţi că nu puteţi sta nemişcat şi că trebuie să vă mişcaţi în continuu.
- vă simţiţi ca şi „căzut din lună“, vă este greu să vă reamintiţi anumite lucruri pe o perioadă mai lungă de timp, atenţia vă este foarte afectată şi vă este greu să vă focalizaţi asupra unui singur lucru.

Tratamentul specific pentru reechilibrarea lui Vata Dosha include: să mergem la culcare seara devreme, să ne expunem la soare, să stăm mai ales în casă (cu alte cuvinte, să evităm ieşitul în oraş, călătoriile prea dese etc.), folosirea uleiurilor (intern şi extern), oleația, mâncăruri cu gust dulce, sărat şi picant, băi calde, masaj corporal, activităţi plăcute.

Sunteţi încă nesiguri de constituţia ayurvedică pe care o aveţi? (Cei care aparţin tipologiei Vata sunt adesea nesiguri…)

Tipologia predominant Pitta

Pitta Dosha reprezintă principiul focului din fiinţă. Guvernează toate procesele ce ţin de manifestarea căldurii, de metabolism şi de transformare, atât din minte cât şi din trup. Pitta Dosha controlează modul în care digerăm hrana şi metabolizăm

percepţiile senzoriale, menţinerea temperaturii corpului, puterea de discriminare între ceea ce este bine şi ceea ce este rău. Atunci când Pitta Dosha este în exces, aceasta duce la manifestări critice, la mânie, aciditate, ulcere, alergii şi albirea prematură a părului. O persoană predominant Pitta, care este armonioasă, manifestă spontan calităţile unui conducător şi are o personalitate plină de farmec. În general, persoanele cu predominanţa lui Pitta Dosha vor avea tendinţa să fie arogante, iute din fire, cu tendinţe despotice, perfecţioniste.

Persoanele aparţinând tipologiei Pitta au în general forme medii. Pielea lor caldă poate fi foarte delicată şi sensibilă, având o pilozitate fină şi tendinţe spre albirea şi căderea prematură a părului. Întrucât pentru tipologiile Pitta temperatura corpului este în general mai ridicată, ei pot să-şi dezechilibreze foarte uşor Pitta Dosha prin expunerea prelungită la soare. Ochii lor sunt fotosensibili. Stările lor se schimbă încet şi sunt genul de oameni foarte ocupaţi, realizând, de obicei, multe lucruri în viaţă. Aparţin tipului intelectual având o vorbire cu tente academice, precisă şi clară. Sunt iuţi, aprigi, ambiţioşi, judecându-i adesea şi cu uşurinţă pe ceilalţi. Somnul lor este moderat şi preferă climatul mai răcoros. Au încredere în forţele proprii şi spiritul lor practic răzbate din tot ceea ce fac. Aceste persoane ţin de obicei la propriile păreri şi principii, care pot adesea să ducă la fanatism. Simţul predominant în cazul tipologiei Pitta este văzul. În ciclul circadian, predominanţa lui Pitta Dosha este între orele 10:00-14:00 şi 22:00-02:00. Anotimpurile în care predomină sunt primăvara târzie şi vara. Gusturile care cresc Pitta Dosha sunt picant, acru şi sărat.

Caracteristicile lui Pitta Dosha sunt: fierbinte şi uleios; picant, ascuţit, arzător; lichid şi acid; conferă senzaţia de curgere continuă într-un mod lipsit de limitări.

Orice alimente toxice, cum ar fi alcoolul, şi tutunul duc imediat la un dezechilibru al lui Pitta Dosha. Emoţiile toxice cum ar fi gelozia, intoleranţa şi ura, trebuie de asemenea să fie evitate atunci când dorim să păstrăm Pitta Dosha în echilibru.

Creşterea lui Pitta Dosha se manifestă printr-o paloare a ochilor şi a pielii, o decolorare a urinei și a fecalelor. De asemenea, se



mai pot observa un exces de foame sau de sete, senzaţii de arsură şi somn redus ca durată.

Semne că trebuie să vă reechilibraţi (reduceţi) Pitta Dosha:

- aveţi tendinţa de a fi uşor iritabil, criticist şi să cereţi prea mult de la ceilalţi.
- sunteţi obsedaţi de muncă sau de un proiect şi nu puteţi să vă opriţi pentru a lua o pauză.
- vă treziţi dimineaţa foarte devreme şi apoi vă este foarte greu să mai adormiţi.
- pielea vă este iritată, sensibilă sau inflamată.
- părul vă albeşte şi se subţiază prematur.
- aveţi senzaţii de arsură sau aciditate în stomac.
- toleraţi destul de greu alte fiinţe sau situaţiile care vă provoacă.
- vă simţiţi frustrat, vă înfuriaţi repede.
- vă este prea cald, indiferent unde v-aţi afla.
- aveţi o senzaţie permanentă de sete, iar ochii vi se înroşesc.
- vorbirea vă este adesea înţepătoare sau sarcastică; începeţi foarte uşor o dispută.

Tratamentul pentru Pitta Dosha în exces include: laptele dulce, folosirea uleiurilor care au proprietatea de a răci, și în special a untului, folosirea alimentelor cu gust dulce, astringent şi amar, folosirea parfumurilor şi podoabelor plăcute şi răcoritoare, relaxarea la lumina lunii ascultând muzică armonioasă, compania unor prieteni plăcuţi care să vă respecte independenţa, prezenţa unei fântâni cu apă rece, o casă cu o grădină mare, emoţii plăcute pline de iubire.

Tipologia predominant Kapha

Kapha Dosha este o umoare apoasă, alcătuită din elementele apă şi pământ. Ea este „cimentul“ elementelor din corpul uman,

conferind în acelaşi timp şi materialul pentru structura fizică. Persoanele aparţinând tipologiei Kapha au corpul bine dezvoltat. Venele şi tendoanele lor nu sunt uşor de observat datorită pielii foarte groase. Muşchii sunt bine dezvoltaţi, întrucât Kapha Dosha este cea care conferă vigoare, stabilitate şi forţă biologică, energie sporită inimii şi plămânilor, o imunitate excelentă. Kapha Dosha este responsabilă pentru emoţii precum ataşamentul, lăcomia şi supărarea prelungită. Exprimă de asemenea sentimente precum calmul, iertarea, satisfacţia. Acest surplus de vigoare, conferă tipologiei Kapha o rezistenţă naturală la orice fel de boală, o memorie foarte bună şi, în general, o atitudine pozitivă în ceea ce priveşte viaţa.

Tipologia Kapha este mai robustă şi mai densă decât oricare alta. Pielea este groasă, lucioasă, curată, de obicei cu tente pale sau spre alb, rece la atingere. Firul de păr este gros şi des, cu aspect sănătos, de obicei ondulat. Ochii sunt albaştri sau căprui, mari şi atractivi, uşor umezi, cu albul ochilor de obicei foarte alb. Au cea mai mare capacitate de a îndura şi sunt înzestraţi cu mult calm şi cu multă răbdare. Din punct de vedere mental sunt calmi, stabili şi fermi. Pot să fie posesivi şi lacomi, dar sunt grijulii şi greu de scos din fire. Oamenii care au Kapha Dosha predominantă sunt cei mai mulţumiţi dintre toate constituţiile, dar în acelaşi timp par să fie mai puţin pasionali datorită tendinţei lor de introvertire şi retragere. Somnul lor este lung şi zgomotos. Capacitatea lor de a înţelege este mai lentă, dar odată ce au înţeles, nu mai uită. Se poate observa o anumită greutate în felul în care ei păşesc şi un fel de seninătate în zâmbetul lor. Simţurile predominante pentru Kapha Dosha sunt gustul şi mirosul. Predominanţa lui Kapha Dosha în cadrul ciclului circadian este între orele 18:00-22:00 şi 6:00-10:00. Anotimpurile în care Kapha Dosha se manifestă predominant sunt iarna şi primăvara până târziu. Gusturile care duc la accentuarea lui Kapha Dosha sunt dulce, acru şi sărat.

Caracteristicile lui Kapha Dosha sunt: greu, rece (dar nu atât de rece precum Vata Dosha), moale, uleios, lubrefiant, dulce, stabil, care conferă imunitate, somnolent.

Creşterea dizarmonioasă a lui Kapha Dosha duce la slăbirea

activităţii gastrice, salivație excesivă, apatie, sentiment de greutate, răceală, dispnee, tuse şi somn prelungit, râgâituri ca atunci când suntem imediat după o masă copioasă.

Semne care vă arată că trebuie să că reechilibraţi (reduceţi) Kapha Dosha:

- luaţi în greutate foarte uşor, chiar dacă nu mâncaţi excesiv.
- vă este foarte greu să vă treziţi chiar şi după un somn prelungit, iar atunci când vă treziţi aveţi sentimentul că sunteţi obosit şi că nu v-aţi odihnit.
- vă simţiţi obosit chiar dacă nu aţi depus o activitate fizică.
- pielea şi părul vă sunt uleioase.
- aveţi o senzaţie de congestie şi greutate în gât, cap şi piept.
- digestia este slabă, vă simţiţi greoi şi letargic după mese.
- vă simţiţi prea retras, vă este greu să faceţi faţă schimbărilor.
- vă simţiţi mai mereu nemotivat mental.

Tratamentul pentru Kapha Dosha agravată include: mâncăruri uscate (şi lipsite de grăsimi), fierbinţi şi cu gust picant, amar sau astringent consumate în cantități mici, muncă fizică şi psihică, expunere la soare, mişcare şi schimbări, a rămâne treaz pe perioade lungi de timp, post negru sau mono-dietă, folosirea mierii în alimentaţie.



Capitolul 3

FACTORI CARE NE AFECTEAZĂ SĂNĂTATEA

Cum mâncăm

Principiile nutriţiei ayurvedice insistă nu numai asupra ingredientelor pe care le folosim, ci mai ales asupra propriei capacități de a le digera.

De asemenea, cum mâncăm şi când mâncăm nu sunt lucruri mai puţin importante.

Mâncarea ar trebui să fie mâncată la aproximativ aceleaşi ore în fiecare zi. În general, este bine ca mâncarea să fie caldă şi ceva mai onctuoasă. Imediat după masă ar trebui să avem cel puţin 15 minute pentru relaxare (o plimbare ușoară este cel mai bun lucru pe care l-am putea face).

Nu este recomandat să mâncăm în picioare sau pe fugă, în timp ce mergem sau când stăm tolăniţi.

Deşi este bine să avem o anumită varietate a alimentelor de-a lungul unei săptămâni, totuşi nu se recomandă să avem un număr prea mare de alimente diferite ca structură în timpul aceleiaşi mese.

Niciodată nu se recomandă să ne ghiftuim. La sfârşitul mesei, două părţi din stomac trebuie să conţină mâncare solidă, o parte să conţină lichide, iar cealaltă parte trebuie lăsată liberă pentru aer.

Masa trebuie luată după îndeplinirea anumitor condiţii preliminare: să ne fie cu adevărat foame, să ne spălăm mai întâi picioarele, mâinile şi faţa, şi după ce am avut grijă de cei care depind de noi (incluzând musafirii, copiii, familia şi chiar animalele). Masa trebuie luată urmărind să vorbim doar strictul necesar şi mestecând cu grijă şi cât mai mult; astfel ne vom putea focaliza atenţia să percepem toate calităţile ei (mai mult sau mai puţin subtile) şi să o putem asimila cu adevărat.

Obiceiuri nesănătoase de a mânca:

- a mânca prea mult sau prea puţin.

- a mânca neţinând cont de propria constituţie.
- a mânca înainte ca masa anterioară să se fi digerat.
- a bea apă foarte rece în timpul mesei.
- a bea prea multă apă sau a nu bea deloc apă în timpul mesei.
- a mânca în momente nepropice ale zilei (este important ca ultima masă să se mănânce cu cel puţin două ore înainte de culcare).
- a mânca mâncăruri incompatibile (cum ar fi mâncare gătită şi fructe proaspete).
- a mânca atunci când suntem perturbaţi emoţional.
- a mânca fără să ne fie cu adevărat foame.
- a ronţăi mereu câte ceva între mese.
- a mânca mâncare învechită.
- a mânca prea repede sau mult prea încet.

Dacă aceste sfaturi ale tradiţiei ayurvedice ni se par greu de urmat, este important ca ele să se aplice gradat, unul câte unul, pentru a se observa efectele lor şi abia apoi să se treacă la următorul sfat.

Combinaţii incompatibile de mâncare:

Nu mâncaţi...	**împreună cu...**
Fructe	orice fel de mâncare (excepţie o fac doar fructele care sunt gătite)
Lapte	banane, peşte, iaurt, substanţe acre (mai ales fructe acre), pâine ce conţine drojdie, după o mâncare din verdeţuri (cum ar fi spanac sau ştevie)
Pepeni	orice altceva (în special cu mâncare prăjită sau greoaie)
Lămâie	castraveţi, lapte, roşii, iaurt
Miere	aceeaşi cantitate de ghee (unt clarifiat), sau încălzită şi gătită
Ouă	LAPTE, fructe, brânză, leguminoase, peşte, carne, iaurt

Leguminoase	fructe, brânză, ouă, peşte, iaurt
Ridichi	banane, stafide, lapte
Iaurt	fructe, brânză, ouă, peşte, lapte, băuturi fierbinţi, plante aparţinând familiei Solanaceae (cartofi, roşii, vinete)
Porumb	curmale, stafide, banane
Mâncare gătită	mâncare crudă, negătită

Chiar dacă mâncarea este incompatibilă, ea nu produce neapărat grave perturbări celor care sunt obişnuiţi cu o anumită activitate fizică zilnică şi care au un foc digestiv puternic. Acelaşi lucru se aplică şi mâncărurilor incompatibile cu care deja ne-am obişnuit (datorită folosirii îndelungate) şi care sunt consumate în cantităţi relativ mici.

Regimul de viaţă zilnic

O anumită rutină zilnică este foarte importantă, dacă dorim să ne menţinem sănătatea şi echilibrul pe care aceasta o conferă trupului şi minţii. Ayurveda conferă astfel nişte linii directoare pentru viaţa de zi cu zi astfel încât, în concordanţă cu acestea, să ne putem construi propriul nostru regim zilnic.

• **Trezirea**: Ayurveda recomandă să ne trezim dimineaţa, în jurul orei de răsărit, întrucât acesta este un moment foarte sattvic, ce poate aduce în fiinţa noastră mai multă armonie. În acest moment ar trebui să păstrăm tăcerea şi să avem o atitudine de seninătate. Este un timp prielnic pentru contemplaţia lucrurilor frumoase şi benefice din jurul nostru şi din propria noastră fiinţă.

• **Curăţirea şi eliminarea materiilor reziduale**: urmează apoi să realizăm procedeele de purificare de dimineaţă (curăţirea dinţilor şi a limbii sunt foarte importante). Acesta este şi momentul cel mai propice din zi pentru eliminarea materiilor reziduale (a urinei de dimineaţă şi a fecalelor).

• Urmează apoi **oleaţia**, una dintre cele mai puternice metode de purificare şi de prelungire a vieţii, ce constă în aplicarea asupra întregului corp a unui ulei special ales şi pregătit în prealabil.

Dacă oleaţia completă nu este posibilă (din diferite motive), se recomandă ca ea să se facă măcar pe creştetul capului, urechi, picioare şi mâini.

În scrierile tradiţionale ayurvedice se spune că cel care realizează zilnic masajul cu ulei va dobândi o viaţă strălucită, ochi sănătoşi, intestine curate, iar ţesuturile sale vor fi pure şi pline de vitalitate; el va avea un corp puternic, cu o piele frumos pigmentată şi rezistentă la boli şi paraziţi, plăcut mirositoare, iar procesul de îmbătrânire va fi mult întârziat, acea fiinţă putând trăi până la 100 de ani.

Oleaţia zilnică este recomandată cu căldură şi este considerată a fi unul dintre cele mai importante procedee zilnice pentru menţinerea sănătăţii.

Persoanele predominant Vata ar trebui să realizeze procedeul de oleaţie în fiecare zi, Pitta de trei ori pe săptămână iar Kapha o dată pe săptămână.

Tipul de ulei folosit este determinat în funcţie de constituţie şi de problemele de sănătate cunoscute. Spre exemplu, uleiul de susan este utilizat în mod frecvent pentru tipologiile Vata şi Kapha datorită proprietăţilor sale încălzitoare, în timp ce uleiul de nucă de cocos este folosit cel mai adesea de tipologiile Pitta. La aceste uleiuri de bază se mai pot adăuga 20-30 de picături de ulei volatil (sau esenţial), în funcţie de necesităţi. Spre exemplu, pentru tipologiile predominant Vata se recomandă să se amestece în uleiul de bază, ulei volatil de iasomie sau de anason; pentru tipologia predominant Pitta, uleiul de mentă sau cel de trandafir vor face miracole; pentru o persoană predominant Kapha, cele mai recomandate uleiuri volatile sunt cel de ghimbir sau cel de rozmarin.



Oleaţia se realizează dimineaţa, după

tehnicile de purificare şi după efectuarea necesităţilor naturale.

Uleiul se aplică după preferinţă (fie pe întregul corp, fie doar pe zonele menţionate mai sus) şi se lasă să fie absorbit în ţesuturile profunde pentru minim 5 minute. Apoi se recomandă să se facă duş folosindu-se un săpun nechimic (săpunul ayurvedic tradiţional este alcătuit dintr-un amestec de 4 linguri de făină de năut, o linguriţă de turmeric şi puţină apă plată în aşa fel încât să se formeze o pastă de consistenţa smântâni cu care se freacă pielea, clătind din când în când cu apă, până când uleiul de pe piele este îndepărtat).

- **Baia zilnică** este şi ea recomandată, sau cel puţin spălarea feţei, a mâinilor şi a picioarelor (cu apă caldă în timpul sezonului rece, şi cu apă rece sau călduţă în timpul sezonului cald). În cazul în care am realizat procedeul de oleaţie completă, baia va fi realizată după oleaţie; altfel, se poate realiza înainte.
- Următorul pas pentru un regim de viaţă zilnic armonios, este realizarea unor **exerciţii fizice şi/sau a meditaţiei** (cum ar fi cele de tip yoghin).

Exerciţiile fizice sunt considerate a fi extrem de importante întrucât îmbunătăţesc digestia hranei şi aduc o stare de armonie şi echilibru a minţii.

Ayurveda sugerează să se efectueze exerciţii fizice la aproximativ jumătate din capacitatea fizică a fiinţei, adică până când apar primele semne de transpiraţie pe frunte. Transpiraţia este o cale importantă de eliminare a toxinelor din organism şi de a reduce excesul de ţesut adipos.



Exerciţiile fizice trebuie şi ele realizate în conformitate cu propria constituţie. Plimbarea sau mersul pe jos este exerciţiul fizic care se potriveşte tuturor tipologiilor.

Pentru persoanele predominant Pitta spre exemplu, înotul este foarte recomandat întrucât are capacitatea de a tempera focul acestei Dosha. Pentru o tipologie predominant Kapha, exerciţiile fizice ce impun un anumit grad de efort sunt esenţiale pentru menţinerea unui anumit echilibru. Totuşi, este important să vă alegeţi exerciţiile fizice care să vă placă şi pe care, astfel, să le realizaţi cu plăcere.

Practica Yoga este o metodă integrală în Ayurveda, care se aplică pentru a menţine atât corpul fizic, cât şi mintea într-o stare cât mai sănătoasă şi relaxată. Yoga este recomandată atât pentru a vindeca anumite boli, cât şi pentru a le preveni apariţia. Diferite posturi Yoga sunt prescrise pentru a echilibra fiecare Dosha în parte.

Meditaţia yoghină este adesea recomandată pentru a menţine echilibrul şi pacea minţii şi a procesulor de gândire. Meditaţia are darul de a îndepărta orice perturbare a echilibrului celor trei calităţi ale minţii, şi anume: Sattva, Rajas şi Tamas. Aduce percepţia clară şi puterea de a observa cu o totală conştiinţă de sine, fără a emite neapărat o critică, o judecată sau o concluzie. Meditaţia ne aduce treptat către capacitatea de a trăi aici şi acum, în momentul prezent, conferindu-ne astfel o stare de pace, de extaz, până când întreaga existenţă se transformă într-o continuă meditaţie spontană.

Pentru abordarea meditaţiei zilnice se sugerează să ne aşezăm într-o postură confortabilă, sau chiar pe scaun, având spatele drept (fără a-l forţa), cu ochii închişi, iar privirea interioară focalizată asupra proceselor interne. Este bine să ne menţinem pe cât posibil durata de timp a meditaţiei constantă, de la o zi la alta (realizată în prima parte a zilei, imediat după tehnicile de purificare de dimineaţă).

• Acestea vor fi urmate de **administrarea unor remedii reîntineritoare**. Spre exemplu, dintre plantele indiene cea mai recomandată pentru femei este **Shatavari** (Asparagus racemosus), iar pentru bărbaţi **Ashwagandha** (Withania somnifera). În adiţie, mixtura din plante indiene cunoscută sub numele de **Triphala** – compusă din amestecul în părţi egale a fructelor uscate (fără seminţe) şi măcinate de **Amalaki** (Emblica



officinalis), **Bibhitaki** (Terminalia belerica) şi **Haritachi** (Terminalia chebula) – este considerată a fi una dintre cele mai eficiente formule de reîntinerire. Foarte indicat este şi celebrul preparat ayurvedic reîntineritor manţionat în ***Charaka Samhita*** sub numele de ***Chavanprasha***.

- Urmează apoi **micul dejun** (în concordanţă cu tipologia de bază a fiecăruia).
- Iar apoi, îndeplinirea **lucrurilor ce fac parte din viaţa noastră** (muncă, şcoală etc).
- **Prânzul** trebuie luat înainte de ora 14:00, întrucât atunci avem predominanţa lui Pitta Dosha, ceea ce înseamnă că forţa digestivă atinge momentul său de maxim. În pauza rezervată prânzului, este recomandat de asemenea să avem grijă de cei care depind de noi (copii, vârstnici, animale), iar după prânz, să realizăm o scurtă plimbare şi apoi să ne odihnim.
- Seara, **cina** trebuie să fie alcătuită dintr-o masă uşoară, urmată de o scurtă plimbare de voie.
- Este de asemenea recomandat să **mergem la culcare** devreme, în jurul orei 22:30 (dacă nu este posibil, atunci cu cel puţin 2-3 ore după cină). Dacă dorim să mâncăm după ora 20:00, atunci mâncarea trebuie să fie foarte uşoară, cum ar fi de exemplu nişte fructe uscate sau un pahar de lapte fiert în care s-au adăugat câteva condimente.

Succesiunea anotimpurilor

Ayurveda urmăreşte să creeze un echilibru între fiinţa umană şi natură. Prin urmare, ea se preocupă de toate posibilele schimbări ce apar în natură, incluzând succesiunea anotimpurilor, pentru a putea schimba stilul de viaţă şi nutriţia în conformitate cu mediul înconjurător.

Spre exemplu, Ayurveda sugerează ca vara, când este foarte cald, să mâncăm mai puţin gras, să bem mai multe lichide, să ne relaxăm mai mult în timpul zilei şi să evităm mâncărurile acre, sărate şi picante (care agravează Pitta Dosha, ce predomină de altfel în timpul verii) şi să mâncăm preponderent mâncăruri cu gust dulce şi amar (care relaxează şi reduc Pitta Dosha). În timpul iernii, o persoană sănătoasă ar trebui să evite mâncarea rece (care duce la creşterea lui Vata Dosha), iar în timpul verii ar trebui să evite mâncarea fierbinte (care duce la creşterea lui Pitta Dosha) ş.a.m.d.

Modul de hrănire trebuie mereu ajustat în funcţie de constituţia de bază, de vârstă, sex, starea fizică şi mentală, de zona geografică în care ne aflăm şi de anotimp.

Mama natură posedă o inteligenţă aparte şi tocmai de aceea, în fiecare zonă geografică vom găsi plante care echilibrează specificitatea climatului (spre exemplu, în zonele tropicale vom găsi multe plante care sunt dulci şi cu efect răcoritor, exact ceea ce avem nevoie în căldura tropicală).

Mâncărurile care nu ar trebui consumate zilnic, sunt: iaurtul, fructele uscate, orice fel de preparate din carne.

Imediat după consumarea unei mari cantităţi de lichide, persoana în cauză trebuie să evite să vorbească mult, să meargă pe distanţe lungi, să doarmă. Imediat după masă, trebuie evitate expunerea la soare sau la foc, călătoria în nu contează ce vehicule, înotul şi călăritul.

Momentul ideal pentru a lua masa este după realizarea nevoilor naturale, când mintea este limpede (neafectată de emoţii puternice), când foamea este puternică, când activitatea digestivă este adecvată, când organele de simţ funcţionează bine, când ne simţim corpul uşor.

Somnul este unul dintre lucrurile foarte importante în Ayurveda, căci este scris că:

„Fericirea şi nefericirea, hrănirea şi vlăguirea, cunoaşterea şi ignoranţa, viaţa şi moartea, toate acestea depind de modul în care dormim.“

Panchakarma

Panchakarma se traduce prin „cele cinci acţiuni", reprezentând cele cinci acţiuni principale de purificare, fiind piatra unghiulară a Ayurvedei în ceea ce priveşte managementul bolilor şi tratamentul primar ce cuprinde metodele de detoxifiere şi de purificare. Ele sunt cunoscute sub numele de: Vamana, Virechana, Nasya, Basti şi Raktamoshana.

Această serie de terapii ajută la înlăturarea stresului adânc înrădăcinat şi a cauzelor bolilor provocate de un exces de toxine în organism, ajutând la echilibrarea tuturor *doshas*-urilor în acelaşi timp. Sunt folosite pentru îndepărtarea substanțelor toxice rămase în urma unor boli sau a unei alimentaţii sărace.

Trebuie menţionat că Panchakarma nu sunt doar modalități de tratare a unor boli, ci şi metode de menţinere a sănătăţii şi de prelungire a vieţii. Ayurveda recomandă realizarea procedeelor Panchakarma în special în perioadele de schimbare a anotimpurilor.

Întrucât Panchakarma este o succesiune complexă de terapii ce necesită o bună cunoaştere a disciplinei Ayurveda, se recomandă realizarea ei doar în clinicile specializate sau sub directa ghidare a unui practician ayurveda autorizat.



CAPITOLUL 4

GUSTURILE ŞI DIGESTIA

Calităţile mâncării

Am arătat anterior că fiecare *dosha* are anumite atribute sau calităţi precum: greoi sau uşor, uleios sau uscat, rece sau fierbinte etc.

În același în care fiecare *dosha* prezintă anumite calităţi, fiecare tip de mâncare este înzestrat cu anumite proprietăţi ce îi permit să fie mai uşor suportată de anumite persoane sau, dimpotrivă.

Ayurveda recunoaşte 20 de calităţi fundamentale, cunoscute şi sub denumirea sanskrită de *Guruadi Guna*.

O mâncare având anumite calităţi, va duce automat la creşterea acelor calităţi în fiinţa care le consumă. Spre exemplu, întrucât carnea este tamasică şi greoaie, ea va creşte aceste calităţi şi în fiinţa care o consumă şi, întrucât duce şi la creşterea lui Kapha Dosha, sentimentul de greutate va fi şi mai mult amplificat. În acelaşi mod, îngheţata (care este rece) va cauza reducerea lui Pitta Dosha (care este fierbinte).

Este important să mai înţelegem că fiecare proprietate a unui aliment este judecată întotdeauna direct proporţional comparativ cu aceeaşi calitate a unui alt aliment. Spre exemplu, menta este rece în comparaţie cu piperul, dar este fierbinte în comparaţie cu îngheţata.

Alimentele fierbinţi (încălzitoare) produc în fiinţă efecte precum dorinţa de mişcare, setea, transpiraţia abundentă, senzaţia de căldură, transformările rapide şi tocmai de aceea sunt recomandate persoanelor care au o predominanţă Vata sau Kapha.

Pe de altă parte, **alimentele răcoritoare** duc la încetinirea anumitor procese ale vieţii, la stoparea (restrângerea) sau purificarea (îndepărtarea toxinelor) din sânge, şi tocmai de aceea sunt recomandate persoanelor predominant Pitta.

Alimentele grele sunt hrănitoare şi greu de digerat, în timp

ce **alimentele uşoare** ne fac să ne simţim mai uşori şi sunt mai uşor digerabile.

Iată în continuare o prezentare a celor mai folosite calităţi ale alimentelor, cărora le-am asociat câteva exemple pentru o mai bună înţelegere:

Calitate	**Exemplu de aliment**
Greu	Brânză, leguminoase
Uşor	Orez, seminţe germinate
Rece	Îngheţata, laptele, menta
Fierbinte	Ardeiul iute, alcoolul
Uleios	Brânza, avocado, uleiul de măsline, nuca de cocos
Uscat	Meiul, secara, cerealele uscate
Lent	Iaurtul
Pătrunzător	Ceapa, usturoiul
Stabil	Ghee (untul clarifiat)
Mobil	Seminţele germinate, floricelele de porumb

Gusturile

Fiecare gust determină anumite efecte asupra fiinţei, nu doar asupra corpului fizic ci şi asupra stării psihice sau mentale (spre exemplu, putem simţi nevoia acută de a mânca ceva dulce atunci când suntem nefericiţi tocmai pentru a aduce starea de fericire înăuntrul nostru; în acelaşi fel, atunci când mâncăm ceva amar, acest lucru ni se poate citi deja pe chip).

Conform tradiţiei Ayurveda, există şase gusturi de bază, fiecare dintre ele fiind în relaţie cu două din cele cinci Pancha Mahabhutas (cele cinci elemente descrise la începutul capitolului 2):

Gustul dulce – compus din elementele **Pământ** şi **Apă**
Gustul acru – compus din elementele **Pământ** şi **Foc**
Gustul sărat – compus din elementele **Apă** şi **Foc**
Gustul picant – compus din elementele **Aer** şi **Foc**

Gustul amar – compus din elementele **Aer** şi **Eter**

Gustul astringent – compus din elementele **Aer** şi **Pământ**

Gustul dulce este răcoritor, relaxant, hrănitor, ne aduce cu picioarele pe pământ, conferă satisfacţie şi creşte Kapha Dosha (prin urmare este recomandat tipologiilor predominant Pitta şi Vata). Este gustul laptelui matern şi, prin urmare, nu e de mirare că marea majoritate a oamenilor îl îndrăgesc. Printre alimentele care îl conţin se numără aproape toate cerealele, laptele dulce, mierea, zahărul, fructele bine coapte şi dulci, nucile, cartoful, cartoful dulce, ouăle etc.

Gustul acru este încălzitor, uşor de digerat, bun împotriva stărilor de greaţă sau a gazelor intestinale şi conferă senzaţia de hrănit. Creşte Pitta Dosha şi Kapha Dosha, dar echilibrează Vata Dosha. Printre alimentele care îl conţin se află: murăturile, iaurtul, lămâia, roşiile, măslinele verzi, oţetul.

Gustul sărat este încălzitor, creşte salivaţia şi reduce cantitatea de apă eliminată din organism. Trebuie consumat în cantităţi reduse, cu mult mai puţin decât ceea ce societatea noastră consideră a fi normal. Creşte Pitta Dosha şi Kapha Dosha şi echilibrează Vata Dosha. Se regăseşte în mod natural în roşii şi măsline.



Gustul picant este gustul care are cel mai pregnant aspect încălzitor. Creşte Vata Dosha, dar mai ales Pitta Dosha; consumat cu moderaţie, echilibrează Kapha Dosha. Pentru persoanele predominant Vata este recomandat să fie consumat împreună cu gusturile dulce, acru sau sărat. Stimulează digestia, creşte apetitul, rezolvă rapid problemele de digestie (gen constipaţie), duce la deschiderea canalelor (cum ar fi a celor respiratorii) şi la mişcare. În cazul gustului



picant, nu trebuie niciodată să exagerăm. Printre alimentele care îl conţin se află: piperul, ardeiul iute, ghimbirul, ceapa, usturoiul, muştarul, cuişoarele, scorţişoara, cardamomul, cuminul, rozmarinul.

Gustul amar este cel mai rece dintre toate gusturile. Creşte Vata Dosha şi este recomandat pentru tipologiile Pitta şi Kapha. Este gustul purificator (este folosit de asemenea şi pentru purificarea sângelui), curăţă cavitatea bucală, conferă senzaţia de claritate în trup şi minte. Este gustul recomandat pentru echilibrarea lui Pitta Dosha atunci când aceasta este agravată. Gustul amar poate conferi starea de amărăciune dacă este consumat în exces, tocmai de aceea este recomandat să fie consumat în cantităţi reduse. Printre alimentele care îl conţin se află: ceaiul verde, cacaua, pătrunjelul, spanacul, coriandrul, salata verde, castravetele, cicoarea.

Gustul astringent este răcoritor, uşor şi uscat. Are şi calitatea de lipicios şi, prin urmare, opreşte curgerea (spre exemplu, este hemostatic). Creşte Vata Dosha şi reduce Pitta Dosha şi Kapha Dosha. Printre alimentele care îl conţin se află: rodiile, vinul roşu, mazărea verde, legumele, ceaiul verde, spanacul şi mierea.

Ayurveda recomandă să mâncăm cel puţin o masă pe zi care să includă toate gusturile, și în care gustul dulce să fie predominant.

Ca orientare generală, este bine să începem masa cu gustul dulce (cum ar fi cerealele), continuând apoi cu gustul acru, sărat şi picant, şi să terminăm masa cu alimente ce conţin gustul amar şi astringent, dar şi puţin dulce (o ceaşcă de ceai verde îndulcit cu miere este un exemplu bun pentru sfârşitul mesei).

Deşi respectarea acestor cerinţe poate părea dificilă la început, veţi vedea, pe măsură ce vă veţi familiariza cu această carte şi cu informaţiile ce vă sunt puse la dispoziţie (atât prin intermediul reţetelor, cât şi al tabelelor şi anexelor de la sfârşitul cărţii) că acest lucru se poate realiza relativ uşor şi chiar în fiecare zi.

Modul în care gusturile acţionează asupra *doshas*-urilor:

gust	**cu moderaţie, echilibrează**	**în exces, agravează**
Dulce	Vata şi Pitta	Kapha
Acru	Vata	Pitta şi Kapha
Sărat	Vata	Pitta şi Kapha
Picant	Kapha	Pitta şi Vata
Amar	Kapha şi Pitta	Vata
Astringent	Pitta şi Kapha	Vata

Agni şi Ama

În sanskrită, **Agni** înseamnă „foc” iar acest principiu este în strânsă corelaţie atât cu procesul de digestie, cât şi cu cel de metabolism din fiinţă (incluzând „digestia“ emoţională şi mentală).

Principalul Agni din fiinţă este focul digestiv ce se află în stomac. Agni este propriul nostru „motor“ şi conferă sprijin şi hrană altor elemente ale propriei fiinţe. Agni trebuie şi el să se afle în echilibru, adică să fie nici prea mult şi nici prea puţin, iar acţiunea lui se referă în principal la a mărunţi hrana şi a stimula digestia.

În acelaşi fel în care avem nevoie de foc pentru a găti, în interiorul corpului nostru este nevoie de focul digestiv pentru a putea digera hrana de zi cu zi. Prin urmare, putem să ne imaginăm propriul stomac asemeni unei oale de gătit ce foloseşte drept foc hrana pe care am digerat-o în ziua precedentă.

Atunci când focul digestiv este puternic (şi aceasta se referă atât la digestia fizică a hranei, cât şi la digerarea emoţiilor şi a ideilor), putem spune că tindem spre o viaţă sănătoasă. Dacă din contră, focul nostru digestiv este slab, atunci şi digestia hranei este slabă (spre exemplu, putem avea dureri abdominale, sau putem să ne simţim greoi după mâncare), şi atunci cu siguranţă ne vom descurca mai greu şi în situaţiile de viaţă. În plus, atunci când focul digestiv este slab, particulele de mâncare ingerate nu vor fi complet digerate, iar particulele

mai mici riscă să rămână în corp sub forma unor deşeuri, fără a fi neapărat eliminate.

Acestor particule de hrană nedigerate care rămân apoi în fiinţă, ayurvediştii le-au dat denumirea de **Ama**. Conform Ayurvedei, acumularea lui Ama în organism este principala cauză a apariţiei bolilor. Tocmai de aceea, în tradiţia Ayurvedică se insistă pe modalităţile de determinare a locului în care Ama a fost acumulată în organism, eliminarea cauzelor care au dus la această acumulare şi apoi, abordarea modalităţilor prin care Ama poate fi eliminată din organism.

Ama este creată în corpul nostru prin intermediul mai multor factori printre care: Agni dezechilibrat, dezechilibru între *doshas*-uri, diverse substanţe toxice (cum ar fi toxinele din alimentele învechite sau alterate), acumularea de elemente reziduale (care se produce dacă mâncăm prea mult, dacă nu mergem la toaletă în mod regulat sau pentru o prea mare perioadă de timp) etc.

Iată câteva semne că Ama este deja acumulată în fiinţă: stare generală de greutate (fără motiv), lene, slăbiciune, salivaţie excesivă, indigestie, retenţie de gaze în intestine, constipaţie şi miros urât al secreţiilor corporale.

O modalitate simplă de a reduce Ama din organism este să mâncăm mai mult ghimbir, piper negru şi fructe. Atunci când Ama s-a acumulat într-o cantitate prea mare în organism, o modalitate şi mai efectivă pentru îndepărtarea ei este postul alimentar.

În Ayurveda, postul alimentar este o procedură uzuală. Totuşi, spre deosebire de postul religios, postul ayurvedic este în general compus din apă plată şi mono-dietă (ceea ce înseamnă consumarea doar a unui singur aliment). Acest post durează de obicei câteva zile, în concordanţă cu propria constituţie, şi se poate prelungi până când corpul se simte mai uşor şi apare o senzaţie de apetit puternic.

Kichari simplu este un aliment foarte des folosit în tradiţia ayurvedică, în special în perioadele de purificare a organismului, cum ar fi Panchakarma. O fiertură uşoară de legume este un alt exemplu de aliment ce poate fi folosit pentru mono-dietă. De asemenea, curele de dezintoxicare cu mere, sau doar cu suc de

citrice, sunt alte modalităţi de practicare a postului alimentar ayurvedic.

Ayurveda recomandă aproape tuturor persoanelor realizarea postului alimentar timp de o zi pe săptămână. Postul conferă o perioadă de relaxare şi regenerare întregului sistem digestiv, dându-i posibilitatea să găsească substanţele reziduale şi să le elimine.

Este bine să reţinem că există o legătură indirectă între Agni şi Ama în corpul nostru – dacă Agni este puternic, atunci Ama este redusă, dar dacă Agni este slab, atunci Ama creşte invariabil.

Atunci când vom începe să gătim conform preceptelor ayurvedice, va trebui să ne aducem mereu aminte de conceptul de Agni. Căci este vital să gătim în funcţie de natura propriului Agni şi să folosim condimente adecvate care să îl echilibreze, îmbunătăţindu-ne astfel digestia.



Capitolul 5

REŢETE

Pregătirea bucătăriei ayurvedice

Înainte de a începe să gătiţi reţetele prezentate în această carte, va trebui să vă asiguraţi un minim din fiecare dintre condimentele necesare, precum şi câteva alimente de bază sau ustensile ajutătoare. Termenul de condimente, sau mirodenii, a fost aplicat mai intâi ingredientelor cu gust pătrunzător și iute sau aromatic, și aromelor parfumurilor și chiar ingredientelor folosite la îmbălsămări. Astăzi există tendința de a limita utilizarea termenului doar la ingredientele folosite la mâncăruri și băuturi, deși multe condimente au și utilizări adiționale, în medicină și în cosmetică.

O definiție destul de corectă a condimentelor ar fi : condimentele sunt ingrediente de origine vegetală care, adăugate în mâncăruri și băuturi, conferă aromă, gust, textură și culoare, multe dintre ele având și valoare nutritivă.

Lista care urmează are un rol orientativ, în aşa fel încât încet-încet, să vă puteţi procura toate cele necesare. Unul dintre multiplele avantaje ale bucătăriei ayurvedice este faptul că marea majoritate a ingredientelor sunt uscate şi se pot astfel păstra un timp îndelungat fără a necesita condiţii speciale pentru păstrare. Menţionăm, de asemenea, că odată ce aţi procurat un anumit condiment sub formă de seminţe, este foarte uşor să transformaţi o parte a lui în pulbere, prin măcinare.

Condimente de bază necesare:

Anason
Anason stelat
Asafoetida sau Hing (Hingu)
Cardamom boabe şi măcinat
Chimen seminţe
Coriandru boabe şi măcinat
Cuişoare întregi şi măcinate



Cumin (chimen indian) boabe şi măcinat
Fenicul boabe
Foi de dafin
Ghimbir proaspăt
Ghimbir uscat şi măcinat
Lemn dulce
Mărar seminţe
Muştar negru boabe
Muştar alb boabe
Nucşoară măcinată
Piper Cayenne, sau şi mai bine Pippali (piper lung indian)
Piper negru boabe şi măcinat
Schinduf boabe
Scorţişoară fâşii şi măcinată
Şofran
Tamarind
Tulsi (busuioc indian)
Turmeric
Turmeric alb
Sare de mare sau sare de rocă
Amestecuri de condimente: Curry, Garam Masala (reţetele pentru aceste condimente vă sunt prezentate în carte în secţiunea Anexe)

Nuci şi seminţe necesare:

Alune
Arahide întregi
Mac seminţe
Miez de nucă
Migdale întregi
Nucă de cocos răzuită
Nuci caju
Nuci pecan
Susan seminţe

Uleiuri necesare:

Ghee

Ulei de floarea soarelui, susan, şofrănel, muştar etc. în funcţie de constituţie

Orez şi leguminoase necesare:

Orez basmati alb
Orez basmati integral
Linte roşie
Linte maro (sau verde)
Fasole mung
Fasole boabe
Mazăre verde boabe
Năut boabe

Cereale, tipuri de făină necesare:

Făină integrală de grâu
Făină albă de grâu
Făină de năut
Făină de porumb
Fidea
Fulgi de cereale

Îndulcitori necesari:

Miere
Sirop de arţar

Zahăr de trestie (sucanat), jaggary (zahăr brut indian), zahăr brun etc., în funcţie de constituţie

Fructe uscate necesare:

Curmale
Stafide

Fructe uscate în funcţie de constituţie: mere, ananas, banane etc.

Produse proaspete necesare:

O varietate de verdeţuri şi legume proaspete
Frunze de coriandru
Frunze de pătrunjel
Frunze de mentă
Ardei iute
Ceapă
Usturoi
Ghimbir
Lapte, iaurt, lapte bătut

Ustensile necesare în bucătăria ayurvedică

Pe lângă vasele uzuale, de un mare ajutor vor fi:
- o tigaie de teflon,
- cel puţin o oală de dimensiuni medii cu capac,
- un blender,
- o oală sub presiune
- o maşină de măcinat (manuală sau electrică) ce poate fi înlocuită, la nevoie, de un mojar cu pistil.

Principalii paşi

Înainte de a trece la expunerea propriu-zisă a reţetelor, vă vom prezenta paşii principali ce vor trebui urmaţi în aproape toate reţetele de bază ale bucătăriei ayurvedice:

1. Mai întâi se încinge uleiul (ghee-ul) la foc mic.
2. Urmează să adăugaţi condimentele sub formă de seminţe (dacă reţeta le conţine) care se lasă să se prăjească puţin la foc mic, neacoperite, până când seminţele încep să sară (acesta este semnul că uleiurile volatile încep să fie eliberate).



3. Se adaugă apoi condimentele măcinate. Cel mai adesea se începe cu turmericul şi/sau hingul. Condimentele măcinate nu se pun de la început la prăjit împreună cu seminţele, întrucât există riscul să le ardem.

4. La foarte puţină vreme după aceea, se adaugă ingredientele de bază ale reţetei. Se amestecă bine cu condimentele. Acesta este un moment cheie al reţetei întrucât acum se întrepătrund şi se armonizează constituenţii mâncării.

5. Se adaugă lichidele cerute de reţetă.

6. Se lasă să fiarbă timpul menţionat în reţetă.

7. Se porţionează, se decorează şi se serveşte.

Câteva aspecte importante

1. Pentru a putea folosi într-un mod corect reţetele ayurvedice pe care le vom expune, am notat la începutul fiecărei reţete efectul pe care acea mâncare o are asupra fiecărei *dosha* în parte (notând cu „↓” efectul de echilibrare şi calmare şi cu „↑” creşterea sau agravarea doshei respective) şi numărul aproximativ de porţii.

2. La sfârşitul reţetelor am adăugat unele informaţii suplimentare, precum şi eventualele efecte medicinale.

3. Dacă din anumite motive nu toleraţi seminţele condimentelor în mâncăruri sau pur şi simplu nu vă plac, adăugaţi condimentul sub formă de pulbere. Aceasta nu va afecta calităţile preparatului şi nici nu va modifica efectul său asupra *doshas*-urilor.

Nota editorului la ediţia în limba română:

Deşi unele dintre condimentele specificate în reţete nu sunt disponibile în toate magazinele din ţară, totuşi există, în special în capitală, magazine specializate fie pe plante medicinale, fie pe partea culinară şi care pot satisface o astfel de cerere.

De asemenea, deşi nu au în totalitate aceleaşi efecte, unele condimente mai exotice pot fi înlocuite cu altele autohtone, mâncarea păstrându-şi caracterul deosebit şi gustos, precum şi o parte din proprietăţile curative. Vă oferim în continuare câteva exemple:

Frunze de coriandru – Frunze de pătrunjel
Busuioc Indian – Busuioc românesc
Cumin Indian – Chimen
Asafoetida (hing) – Usturoi uscat şi pisat
Pippali (piper lung indian) – Piper negru

Dacă sunteţi pregătiţi deja pentru aventura artei de a găti ayurvedic, alegeţi o reţetă care vă interesează, citiţi cu atenţie observaţiile referitoare la efectele mâncării asupra fiecărei *dosha* în parte, citiţi recomandările speciale de la sfârşitul reţetei, asiguraţi-vă că aveţi toate ingredientele necesare și gata – puteţi începe!



SUPELE

În bucătăria ayurvedică, supele însoţesc cel mai adesea mâncarea de bază, fiind consumate împreună, la masa de prânz. Cele mai uzuale sunt supele pe bază de linte, mazăre, fasole sau porumb în lapte, fiind folosite drept fel de mâncare complementar pentru cerealele care constituie masa principală. Se obţine astfel o mâncare foarte bogată în proteine şi, în acelaşi timp, uşor digerabilă.

Supă de porumb dulce

Ingrediente:

5 ştiuleţi de porumb în lapte (sau 300-400 g de boabe de porumb în lapte)

5 căni de apă

1 bucată de mărimea unei alune de ghimbir proaspăt, curăţat şi tocat mărunt

1 mână de frunze de coriandru, spălate şi tocate

10 linguri de apă

1- 2 linguri rase de ghee sau ulei adecvat constituţiei proprii

1/2 linguriţă de seminţe de cumin

1 vârf de cuţit de piper negru măcinat

Sare după gust



Efecte:

↓V↓P↓K

3-4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi ştiuleţii de porumb şi tăiaţi boabele. Vom obţine astfel aproximativ 4 căni de boabe de porumb în lapte. Puneţi boabele de porumb într-un blender

împreună cu 2 căni de apă. Amestecaţi totul la blender până când se lichefiază. Aşezaţi produsul într-un bol şi lăsaţi-l deoparte.

Puneţi acum în blender ghimbirul, frunzele de coriandru şi cele 10 linguri de apă şi porniţi blenderul timp de aproximativ un minut.

Înfierbântaţi ghee-ul (sau uleiul) într-o oală, reduceţi focul la minim şi adăugaţi seminţele de cumin. Când seminţele încep să sară adăugaţi piperul, apoi imediat condimentele din blender şi apoi porumbul lichefiat. Adăugaţi şi restul de apă şi amestecaţi bine.

Fierbeţi la foc mediu timp de 15-20 de minute, fără capac. Amestecaţi din când în când.

Adăugaţi sarea înainte de a fi servită. Se decorează cu frunze de coriandru.

Recomandări ayurvedice:

Supa de porumb dulce este un excelent mic dejun. Este tridoshică, dar folosirea ei pe termen îndelungat poate duce la agravarea lui Vata Dosha. Prin urmare, tipologiile preponderent Vata o vor mânca doar ocazional, iar cele preponderent Pitta cu moderaţie. Frunzele de coriandru ajută la potolirea căldurii lui Pitta.

Ca uz medicinal, această supă este ideală pentru persoanele care au un nivel ridicat de colesterol, sau care suferă de obezitate (în acest caz se reduce sau chiar exclude ghee-ul).

Supă de fasole mung

Ingrediente:

1 cană de fasole mung

5 căni de apă

2 linguri ulei de şofrănel (se poate înlocui cu ulei de floarea soarelui)

1/2 linguriţă cumin seminţe

1/4 linguriţă muştar seminţe

1/4 linguriţă coriandru măcinat



1 vârf de cuţit hing

2 căţei de usturoi mari, tăiaţi mărunt

1/2 linguriţă turmeric

1/4 linguriţă masala

1 legătură mică de frunze de coriandru tocate

Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

4-5 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi fasolea de câteva ori în apă rece şi lăsaţi-o la înmuiat peste noapte. A doua zi, scurgeţi apa şi puneţi fasolea împreună cu 4 căni de apă într-o oală, la foc. Se lasă să fiarbă neacoperită, amestecând din când în când pentru a nu se lega de fundul vasului. După 25-30 de minute, mai adăugaţi încă o cană de apă şi lăsaţi să fiarbă pentru încă 15 minute sau până când fasolea este moale. Stingeţi focul.

Înfierbântaţi uleiul într-o tigaie mică, reduceţi focul la minim şi adăugaţi seminţele de muştar, de cumin şi coriandru, cât şi hingul. Când seminţele încep să sară, adăugaţi usturoiul. Când usturoiul începe să devin uşor auriu puneţi în tigaie frunzele de coriandru, turmericul şi masala. Amestecaţi repede pentru a nu se arde.

Adăugaţi sarea şi mirodeniile în supă. Dacă doriţi ca supa să aibă un aspect mai lichid, mai adăugaţi încă o cană de apă. Puneţi supa la fiert pentru încă 2 minute. Se serveşte fierbinte, garnisită cu frunze de coriandru.

Recomandări ayurvedice:

Fasolea mung este dulce şi astringentă având un efect răcoritor. Această supă este o combinaţie minunată când este servită împreună cu orez şi chapati. Este uşor de digerat şi în acelaşi timp tridoshică. Chiar şi persoanele care suferă des de indigestie

vor putea observa că vor digera foarte uşor supa de fasole mung. Atât hingul cât şi coriandrul ajută la reducerea gazelor ce se formează de obicei în procesul digestiei leguminoaselor. Pentru persoanele care suferă de o agravare a lui Pitta Dosha, recomandăm să se reducă cantitatea de seminţe de muştar, masala şi usturoi.

Din punct de vedere medicinal, această supă ajută mult pentru îmbunătăţirea condiţiei în cazuri de febră, sau probleme ale ochilor.

Supă de linte roşie

Ingrediente:

1 cană cu linte roşie
5 căni de apă
2 linguri ulei de şofrănel (se poate înlocui cu un alt ulei adecvat tipologiei)
1/4 linguriţă cumin seminţe
1/4 linguriţă muştar seminţe
1/4 linguriţă coriandru măcinat
1 vârf de cuţit hing
1-2 căţei de usturoi mari, tăiaţi mărunt
1/2 linguriţă rasă de turmeric
1/4 linguriţă masala
1 legătură mică de frunze de coriandru tocate
Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

4-5 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi lintea de câteva ori cu apă rece. Scurgeţi apa şi puneţi lintea împreună cu 4 căni de apă rece într-o oală, la foc. Se lasă să fiarbă neacoperită, la foc mediu, amestecând din când în când pentru a nu se lega de fundul vasului. După 15-20 de minute, adăugaţi încă o cană de apă şi lăsaţi să mai fiarbă 10-15 minute

sau până când lintea este moale. Stingeţi focul.

În tot acest răstimp, înfierbântaţi uleiul într-o tigaie mică, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de muştar şi de cumin, cât şi hingul. În momentul în care seminţele încep să sară, adăugaţi usturoiul. Când usturoiul începe să devină uşor auriu puneţi în tigaie frunzele de coriandru, turmericul şi masala. Amestecaţi repede pentru a nu se arde.

Adăugaţi sarea şi mirodeniile preparate în supă. Dacă doriţi ca supa să aibă un aspect mai lichid, mai adăugaţi încă o cană de apă. Puneţi supa la fiert pentru încă 2 minute. Se serveşte fierbinte, garnisită cu frunze de coriandru.

Supă de legume

Ingrediente:

3-4 căni cu diferite legume tăiate cubuleţe (morcovi, dovlecei, cartofi etc.)

1 cană de mazăre boabe

8 căni de apă

2 linguri rase de ghee

1/4 linguriţă cumin seminţe

1/4 linguriţă coriandru seminţe



1 vârf de linguriţă piper negru măcinat
1 vârf de linguriţă scorţişoară măcinată
1 vârf de linguriţă cuişoare măcinate
1 vârf de linguriţă cardamom măcinat
2 linguri de fulgi de cereale (opţional)
Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

4-5 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi legumele de câteva ori cu apă rece, scurgeţi apa şi puneţi-le împreună cu apa într-o oală mare acoperită cu un capac, la foc. Se lasă să fiarbă, la foc mediu până când legumele sunt moi. Stingeţi focul.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o tigaie mică, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de cumin şi coriandru. Când seminţele încep să sară, adăugaţi condimentele sub formă de pulbere şi amestecaţi în continuu pentru ca aromele să se întrepătrundă, dar fără a le arde.

Adăugaţi mirodeniile în supă. Opţional puteţi adăuga şi cele 2 linguri de fulgi de cereale, în special dacă sunteţi vegetarian. Puneţi supa la fiert pentru încă 2 minute. Înainte de a lua supa de pe foc, adăugaţi sarea. Se serveşte fierbinte.

Recomandări ayurvedice:

Fiecare plantă, atunci când este consumată ca atare are anumite calităţi ce influenţează într-un anumit fel *doshas*-urile. Spre exemplu, morcovii reduc Vata şi Kapha Dosha, dar pot agrava Pitta, datorită efectului lor uşor încălzitor. Întrucât în cazul de faţă legumele au fost gătite împreună, adăugând anumite condimente, supa devine tridoshică, adecvată pentru toate constituţiile.

Fulgii de cereale sunt de un imens ajutor în regimul zilnic. Mai ales dacă sunteţi vegetarian de multă vreme şi nu aţi avut până acum un regim echilibrat, este recomandat să îi introduceţi în alimentaţia dumneavoastră zilnică.

Supă de roşii

Ingrediente:

3 roşii mari
4 căni de apă
1 cană de apă
2 linguri rase de ghee (sau ulei adecvat constituţiei voastre)
1/4 linguriţă cumin seminţe
1/4 linguriţă muştar seminţe
1/4 linguriţă coriandru seminţe
1 linguriţă nucă de cocos rasă
1 bucată de ghimbir crud de mărimea unei alune, tăiat mărunt
1 căţel de usturoi tăiat mărunt
1 vârf de linguriţă de scorţişoară
1/2 linguriţă rasă de turmeric
1 legătură mică de frunze de coriandru tocate
Sare după gust
1 lingură de îndulcitor (preferabil zahăr brun sau din trestie de zahăr)

Efecte:

↓V↑↓P↓K

3-4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi roşiile apă rece şi puneţi-le la foc într-o oală împreună cu 4 căni de apă. Lăsaţi să fiarbă acoperite, la foc mediu până când roşiile se înmoaie şi pielea se poate îndepărta cu uşurinţă.

Scoateţi roşiile din oală si lăsaţi-le să se răcească. Îndepărtaţi coaja şi puneţi roşiile într-un blender până când devin o pastă omogenă. Dacă nu aveţi la dispoziţie un blender, tăiaţi roşiile cuburi şi apoi pasaţi-le.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi se-minţele de muştar, de cumin şi coriandru. În momentul în care seminţele încep să sară, adăugaţi usturoiul şi ghimbirul, iar când usturoiul începe să devină uşor auriu

puneţi în oală frunzele de coriandru, turmericul, nuca de cocos, scorţişoara. Amestecaţi repede pentru a nu se arde şi adăugaţi o cană de apă. Lăsaţi să fiarbă la foc mic până când ghimbirul se înmoaie, apoi adăugaţi roşiile pasate, sarea şi îndulcitorul şi se mai lasă supa la fiert, cu capac, pentru încă 4-5 minute. Se serveşte fierbinte, garnisită cu frunze de coriandru.

Recomandări ayurvedice:

Datorită gustului acru al roşiilor şi a acţiunii lor încălzitoare, această supă poate agrava Pitta Dosha, prin urmare nu trebuie consumată mai mult de o dată pe săptămână, în special în sezonul cald. De asemenea, roşiile pot perturba echilibrul dintre cele trei *doshas* dar (datorită condimentelor folosite cât şi a modului de preparare) această supă este tridoshică, având proprietăţi digestive, laxative şi calmante, mai ales pentru Vata Dosha.

De asemenea, întrucât roşiile aparţin familiei Solanaceelor, este recomandat persoanelor suferind de pietre la rinichi sau pietre la vezica biliară să le evite.



KICHARI

Kichari este o mâncare pregătită din orez (de obicei basmati) şi linte (sau fasole mung), fierte împreună cu anumite condimente specifice.

Kichari este considerată a fi mâncarea de bază în Ayurveda. Atât orezul basmati cât şi lintea sunt dulci şi răcoritoare, iar împreună crează o mâncare echilibrantă, o combinaţie proteică excelentă, cu efect tridoshic.

Această mâncare completă este uşor de digerat, conferind putere şi vitalitate. Ea hrăneşte toate ţesuturile corpului.

Kichari este mâncarea recomandată pentru mono-diete sau în timpul programelor de purificare (gen Panchakarma).

Kichari este o mâncare excelentă pentru detoxifierea şi prevenirea îmbătrânirii celulelor. Proporţiile folosite sunt de obicei de 2 părţi de orez la o parte de linte (sau fasole mung), condimentele variind în funcţie de nevoile personale şi de constituţie.

Reţetele pe care le oferim în continuare au proprietăţi curative şi sunt tridoshice.

Kichari din linte roşie
(pentru echilibrare Vata Dosha)

Ingrediente:

4 căni de apă
1 cană de orez basmati
1/2 cană linte roşie
2-3 linguri rase de ghee
1/4 linguriţă cumin seminţe
1/4 linguriţă muştar seminţe
1/4 linguriţă coriandru seminţe sau măcinat
1 vârf de cuţit hing
1/2 linguriţă turmeric
Sare după gust



Efecte:

↓V↓P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi lintea de câteva ori în apă rece, şi lăsaţi-o la înmuiat minim o oră (în special dacă aveţi probleme cu digerarea leguminoaselor).

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi se-minţele de muştar, coriandru şi cumin, cât şi hingul. Amestecaţi puţin până când seminţele încep să sară. Adăugaţi apoi turmericul, orezul, lintea spălată şi scursă de apă, sarea şi amestecaţi încet până când ingredientele se omo-genizează.

Adăugaţi apoi cele 4 căni de apă şi lăsaţi să fiarbă pentru 5 minute fără capac. Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă cu capacul uşor întredeschis pentru încă 10-15 minute.

Recomandări ayurvedice:

Deşi acest kichari este tridoshic, el este recomandat în mod special pentru tipologiile predominant Vata.

Kichari din linte roşie
(pentru echilibrare Pitta Dosha)

Ingrediente:

6 căni de apă
1 cană de orez basmati
1 cană linte roşie
2-3 linguri rase de ghee
1 bucată de ghimbir, de mărimea unei alune, tăiată mărunt
1/2 linguriţă coriandru seminţe
2 linguriţe de nucă de cocos rasă
1/2 linguriţă turmeric



1 legătură mică de frunze de coriandru tocate

Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

5-6 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi lintea de câteva ori cu apă rece, şi lăsaţi-o la înmuiat o oră dacă aveţi probleme cu digerarea leguminoaselor.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi se-minţele de coriandru şi ghimbirul. Amestecaţi puţin până când seminţele încep să sară. Adăugaţi apoi nuca de cocos, turmericul, frunzele de coriandru, orezul, lintea spălată şi scursă de apă, sarea şi amestecaţi încet până când ingredientele se omogenizează.

Adăugaţi apoi cele 4 căni de apă şi lăsaţi să fiarbă pentru 5 minute fără capac. Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă cu capacul uşor întredeschis pentru încă 10-15 minute.

Recomandări ayurvedice:

Deşi acest kichari este *tridoshic*, el este recomandat în mod special pentru tipologiile predominant Pitta. Atât coriandrul cât şi nuca de cocos aduc un plus de efect răcoritor, atât de necesar pentru Pitta Dosha.

Kichari din linte roşie (pentru echilibrare Kapha Dosha)

Ingrediente:

6 căni de apă

1 cană de orez basmati

1 cană de linte roşie

2 linguri rase de ghee

1-2 foi de dafin
1 bucăţică de coajă de scorţişoară
1-2 cuişoare întregi
1 vârf de linguriţă de cardamom măcinat
1/2 linguriţă turmeric
Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

5-6 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi lintea de câteva ori cu apă rece, şi lăsaţi-o la înmuiat o oră dacă aveţi probleme cu digerarea leguminoaselor.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi puneţi în oală foile de dafin, scorţişoara şi cuişoarele. Amestecaţi puţin până când aroma începe să iasă din mirodenii. Adăugaţi apoi turmericul, cardamomul, orezul, lintea spălată şi scursă de apă, sarea şi amestecaţi încet până când ingredientele se omogenizează.

Adăugaţi apoi cele 6 căni de apă şi lăsaţi să fiarbă pentru 5 minute fără capac. Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă cu capacul uşor întredeschis pentru încă 10-15 minute.

Recomandări ayurvedice:

Acest kichari este *tridoshic*, dar el este recomandat în mod special pentru tipologiile predominant Kapha, datorită efectului încălzitor al condimentelor folosite în reţetă.

Kichari din linte roşie
(Tridoshic)

Ingrediente:

6 căni de apă
1 cană de orez basmati
1 cană de linte roşie
2-3 linguri ghee

1 bucată de ghimbir, de mărimea unei alune, tăiată mărunt
2 linguri de nucă de cocos rasă
1 bucăţică de coajă de scorţişoară
1-3 cuişoare întregi
1/2 linguriţă de coriandru seminţe
1 vârf de linguriţă de cardamom măcinat
1 vârf de linguriţă piper negru sau pippali
1-2 foi de dafin
1/2 linguriţă turmeric
1 legătură mică de frunze de coriandru tocate
Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

Mod de preparare:

Spălaţi lintea de câteva ori cu apă rece, şi lăsaţi-o la înmuiat o oră dacă aveţi probleme cu digerarea leguminoaselor.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi se-minţele de coriandru, scorţişoara, cuişoarele, frunzele de dafin şi ghimbirul. Amestecaţi puţin până când seminţele încep să sară. Adăugaţi apoi nuca de cocos, turmericul, frunzele de coriandru, piperul negru, cardamomul, orezul, lintea



spălată şi scursă de apă, sarea şi amestecaţi încet până când ingredientele se omogenizează.

Adăugaţi apoi cele 6 căni de apă şi lăsaţi să fiarbă pentru 5 minute fără capac. Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă cu capacul uşor întredeschis 10-15 minute, până când orezul şi lintea sunt fierte.

Recomandări ayurvedice:

Acest kichari este foarte util pentru echilibrare *tridoshică*.

Termos Kichari

Ingrediente:

1/4 cană de orez sau quinoa 1/4 cană de linte (de orice fel) 2 1/2 căni de apă 1 cană de legume tăiate cubuleţe (ceapă, dovlecei, morcovi, cartofi etc.) 2-3 linguri rase de ghee 1/4 linguriţă coriandru seminţe sau măcinat 3 boabe de piper negru 1/4 linguriţă cardamom măcinat 1/4 linguriţă cumin măcinat 1/2 linguriţă turmeric 1/4 linguriţă curry Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

2-3 porţii

Mod de preparare:

Este preferabil să puneţi lintea la înmuiat peste noapte, iar dimineaţa să o spălaţi şi să scurgeţi apa de pe ea foarte bine. Spălaţi şi curăţaţi legumele apoi tăiaţi-le cubuleţe. Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală şi prăjiţi seminţele de coriandru şi piper până când încep să sară. Adăugaţi atunci condimentele sub formă de pulbere (cardamomul, turmericul, cuminul şi curry). Amestecaţi bine şi adăugaţi legumele, apoi orezul şi lintea spălate şi scurse de apă şi sarea. Adăugaţi apa şi lăsaţi să dea un clocot. Se pune tot amestecul din oală într-un termos, care se închide bine. Mâncarea din termos va fi gata în aproximativ 3-4 ore.

Această reţetă *tridoshică* este ideală pentru un prânz la serviciu.

PREPARATE DIN OREZ

Orezul, şi în special orezul basmati, reprezintă cea mai des utilizată cereală în bucătăria ayurvedică.

Orezul integral se foloseşte ceva mai rar, datorită digestiei sale mai dificile şi efectului mult prea fierbinte pentru tipologiile Pitta şi mult prea greoi pentru tipologiile predominant Kapha.

Orez simplu Jeera

Ingrediente:

4 căni de apă fierbinte
2 căni orez basmati
1 lingură rasă de ghee
1 lingură cumin seminţe
Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi orezul în apă rece şi apoi scurgeţi integral apa.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi se-minţele de cumin. Amestecaţi puţin până când seminţele încep să sară. Adăugaţi apoi orezul şi amestecaţi bine.



Când ingredientele se omogenizează, adăugaţi apa şi sarea şi lăsaţi să fiarbă pentru 2-3 minute. Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă pentru 10-15 minute. Dacă

doriţi ca orezul să fie uşor umed şi lipicios, se fierbe cu capacul uşor întredeschis. Dacă doriţi ca orezul să aibă cât mai puţină apă, şi chiar un aspect uscat, se aşează capacul cât mai bine pe oală, pentru a o acoperi complet.

Orezul simplu se poate mânca împreună cu supa de linte sau supa de legume.

Recomandări ayurvedice:

Orezul este dulce şi are un efect răcoritor. Datorită calităţii sale de a reţine apa, poate să ducă la o creştere a lui Kapha Dosha, dacă este consumat în cantităţi mari. Consumat cu moderaţie este *tridoshic*.

Orez simplu cu şofran

Ingrediente:

4 căni de apă fierbinte
1 şi jumătate de orez basmati
1 vârf de linguriţă de şofran
1 lingură de apă
2 linguri rase de ghee
1/4 coriandru seminţe sau măcinat
1-2 foi de dafin
1 bucăţică de coajă de scorţişoară
1-2 cuişoare întregi
5 seminţe de cardamom
Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

3 porţii

Mod de preparare:

Înmuiaţi şofranul într-o lingură de apă.

Spălaţi orezul în apă rece şi apoi scurgeţi integral apa.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi foile de dafin, seminţele de coriandru, cardamom,

cuişoarele şi coaja de scorţişoară şi amestecaţi bine până când seminţele încep să sară. Adăugaţi apoi orezul şi amestecaţi bine până când ingredientele se omogenizează.

Adăugaţi apa, şofranul înmuiat şi sarea şi lăsaţi să fiarbă pentru 2-3 minute. Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă pentru încă 10-15 minute. Dacă doriţi ca orezul să fie uşor umed şi lipicios, se fierbe cu capacul uşor întredeschis. Dacă doriţi ca orezul să aibă cât mai puţină apă, şi chiar un aspect uscat, se aşează capacul cât mai bine pe oală, pentru a o acoperi complet.

Recomandări ayurvedice:

Şofranul are gustul dulce, astringent şi amar, având proprietăţi uşor încălzitoare. Este *tridoshic*, uşor de digerat şi de un foarte mare ajutor în alergii.

Din punct de vedere medicinal este foarte eficient împotriva migrenelor. Revitalizează şi purifică sângele, îmbunătăţeşte circulaţia sanguină şi sistemul reproducător la femei.

Orez picant cu vinete

Ingrediente:

1 cană de vinete proaspete tăiate cubuleţe
3 căni de apă fierbinte
1 cană orez basmati
2 linguriţe cu vârf nucă de cocos răzuită
1 legătură mică frunze de coriandru tocate
1 bucăţică de ghimbir proaspăt de mărimea unei alune, mărunţit bine
2 linguri rase de ghee
1/4 linguriţă cumin seminţe sau măcinat
1/4 linguriţă muştar seminţe
1/4 linguriţă coriandru seminţe sau măcinat
1-2 foi de dafin
1 bucăţică de coajă de scorţişoară
1-2 cuişoare întregi
3 seminţe de cardamom



1 căţel de usturoi mărunţit
un vârf de cuţit hing (opţional)
1/4 linguriţă masala
Sare după gust

Efecte:

↓V↑P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi orezul în apă rece şi apoi scurgeţi integral apa. Spălaţi vinetele fără a le îndepărta coaja ci doar codiţele, şi tăiaţi-le cubuleţe.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi foile de dafin, seminţele de muştar, cumin, coriandru, cardamom, cuişoarele şi coaja de scorţişoară. Amestecaţi bine iar când seminţele încep să sară adăugaţi usturoiul şi ghimbirul mărunţit. Prăjiţi până când usturoiul capătă o culoare aurie. Adăugaţi acum frunzele de coriandru, nuca de cocos, masala, hingul (opţional) şi sarea şi, după încă un minut adăugaţi orezul şi vinetele.

Adăugaţi apa şi lăsaţi să fiarbă pentru 5 minute. Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă pentru încă 10-15 minute, amestecând din când în când.

Se serveşte fierbinte, garnisită cu frunze de coriandru şi nucă de cocos.

Recomandări ayurvedice:

Deşi orezul cu vinete este o mâncare uşor de digerat, este recomandat pentru toate tipologiile să fie consumată ocazional.

Vinetele sunt dulci, uşoare, uleioase şi răcoritoare. Dar punctul critic care le face sau nu să fie adecvate pentru o anumită tipologie, este modul lor de preparare.

Pentru persoanele de tip Vata, vinetele vor fi servite calde, cu puţin ulei şi bine condimentate (se recomandă să se folosească: piper, rozmarin, usturoi şi boia).

Pentru persoanele de tip Pitta, vinetele vor fi preparate cu foarte puţin ulei şi uşor condimentate (se recomandă să se folosească: pătrunjel şi cumin). Sfatul nostru este ca această tipologie să se rezume la a servi preparate cu vinete doar ocazional.

Dacă sunt preparate cu un minim de ulei şi se adaugă condimente încălzitoare (precum: hing, pippali şi rozmarin), vinetele aduc multe beneficii pentru Kapha.

Dacă vinetele sunt prăjite sau gătite cu roşii sau maioneză, acestea agravează indubitabil Pitta.

Orez cu mazăre şi morcovi

Ingrediente:

1 cană de mazăre verde boabe
1/2 cană morcov tăiat cubuleţe
4 căni de apă
2 căni orez basmati
1 bucăţică de ghimbir proaspăt de mărimea unei alune, mărunţit bine
2 linguriţe cu vârf nucă de cocos răzuită
1 legătură mică frunze de coriandru tocate
2-3 linguri rase de ghee
1/4 linguriţă cumin seminţe sau măcinat
1/2 linguriţă de turmeric
1/4 linguriţă coriandru seminţe sau măcinat
1-2 foi de dafin
1 bucăţică mică de coajă de scorţişoară
1-2 cuişoare întregi
3 seminţe de cardamom
1/4 linguriţă masala
Sare după gust
1 lămâie stoarsă (opţional, la servire)



Efecte:

↑V↑P↓K

5-6 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi orezul în apă rece şi apoi scurgeţi integral apa. Dacă mazărea este uscată, va necesita înmuierea în apă rece timp de minim 6 ore, pentru rehidratare. Dacă mazărea este congelată sau conservată, se foloseşte ca atare.

Spălaţi apoi mazărea şi morcovii, şi tăiaţi morcovii cubuleţe.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi foile de dafin, seminţele de cumin, coriandru, cardamom, cuişoarele şi coaja de scorţişoară. Amestecaţi bine, iar când seminţele încep să sară puneţi în oală şi ghimbirul mărunţit. Adăugaţi acum turmericul, frunzele de coriandru, nuca de cocos, masala şi sarea şi, după încă un minut adăugaţi orezul, morcovii şi mazărea.

Adăugaţi apa şi lăsaţi să fiarbă pentru 2 minute. Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă pentru încă aproximativ 20 de minute, până când ingredientele devin moi.

Se serveşte fierbinte, garnisită cu frunze de coriandru şi nucă de cocos. Se poate adăuga opţional, după preferinţe, o linguriţă de suc de lămâie la fiecare porţie servită.

Recomandări ayurvedice:

Mazărea trebuie să fie foarte bine fiartă, altfel are tendinţa de a fermenta şi de a produce gaze. Tocmai de aceea este recomandat pentru tipologiile preponderent Vata să adauge suplimentar o linguriţă de ghee atunci când consumă această mâncare.

Morcovul este dulce, astringent şi cu efect răcoritor. În cantităţi moderate este binevenit pentru Pitta şi Vata.

Din punct de vedere medicinal, mazărea ajută la eliminarea gazelor şi a reziduurilor din colon, iar morcovul este un bun purificator sanguin.

Orez picant cu cartofi

Ingrediente:



4 căni de apă
2 căni orez basmati
1 cană de cartofi curăţaţi de coajă şi tăiaţi cubuleţe
1 bucăţică de ghimbir proaspăt de mărimea unei alune, mărunţit bine
2 linguriţe cu vârf nucă de cocos răzuită
1 legătură mică frunze de coriandru tocate
2-3 linguri rase de ghee
1/4 linguriţă cumin seminţe sau măcinat
1/4 linguriţă muştar (alb sau negru) seminţe
1/2 linguriţă de turmeric
1/4 linguriţă coriandru seminţe sau măcinat
1-2 foi de dafin
1 bucăţică mică de coajă de scorţişoară
1 vârf de cuţit cuişoare măcinate
1 vârf de cuţit cardamom măcinat
1/4 linguriţă masala
Sare după gust
1 lămâie stoarsă (opţional, la servire)

Efecte:

↑V↓P↓K

4-5 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi orezul în apă rece şi apoi scurgeţi integral apa. Spălaţi cartofii, curăţaţi-i de coajă şi tăiaţi-i în cubuleţe.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi foile de dafin, seminţele de muştar, cumin, coriandru şi

coaja de scorţişoară. Amestecaţi bine, iar când seminţele încep să sară puneţi în oală şi ghimbirul mărunţit. Adăugaţi acum turmericul, cardamomul, cuişoarele, frunzele de coriandru, nuca de cocos, masala şi sarea şi, după încă un minut adăugaţi orezul şi cartofii.

Adăugaţi apa şi lăsaţi să fiarbă pentru 2 minute. Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă pentru încă aproximativ 15-20 de minute, până când ingredientele devin moi.

Se serveşte fierbinte, garnisită cu frunze de coriandru şi nucă de cocos. Se poate adăuga opţional, după preferinţe, o linguriţă de suc de lămâie la fiecare porţie servită.

Recomandări ayurvedice:

Cartofii, precum şi toate celelalte membre ale familiei Solanaceelor, în general, perturbă uşor echilibrul *tridoshic*. Condimentele ajută însă mult la digestia lor. Această mâncare este foarte energizantă.

Natura uscată, uşoară şi răcoritoare a cartofilor pot provoca într-o anumită măsură Vata Dosha, tocmai de aceea este recomandat pentru această tipologie să adauge suplimentar puţin ghee la servire. Cartofii sunt, în general, echilibranţi pentru Kapha şi neutri pentru Pitta Dosha.

Orez picant cu legume

Ingrediente:

1/2 cană de mazăre verde boabe, proaspete sau congelate

1 cană legume diverse tăiate cubuleţe (dovlecei, morcovi, conopidă, broccoli, cartofi etc.)

5 căni de apă

2 căni orez basmati

1 bucăţică de ghimbir proaspăt de mărimea unei alune, mărunţit bine

2 linguriţe cu vârf nucă de cocos răzuită

1 lingură frunze de coriandru tocate

2-3 linguri rase de ghee



1/4 linguriţă cumin seminţe sau măcinat

1/2 linguriţă de turmeric

1/4 linguriţă coriandru seminţe sau măcinat

1-2 foi de dafin

1 bucăţică mică de coajă de scorţişoară

2 vârfuri de cuţit cuişoare măcinate

1/4 piper măcinat sau 1 vârf de cuţit pippali

3 căţei de usturoi tocaţi mărunt

1/4 linguriţă cardamom măcinat

Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

5-6 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi orezul în apă rece şi apoi scurgeţi integral apa. Spălaţi legumele şi tă-iaţi-le cubuleţe.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi foile de dafin, seminţele de cumin, coriandru şi coaja de scorţişoară. Amestecaţi bine, iar când seminţele încep să sară puneţi în oală usturoiul şi ghimbirul mărunţit şi se prăjesc până când usturoiul devine uşor auriu. Adăugaţi acum frunzele de coriandru, nuca de cocos, turmericul, cuişoarele, piperul, cardamomul şi sarea şi, după încă un minut adăugaţi orezul şi legumele.

Adăugaţi apa şi lăsaţi să fiarbă pentru 5 minute. Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă pentru încă aproximativ 15-20 de minute, până când ingredientele devin moi.

Se serveşte fierbinte, garnisită cu frunze de coriandru şi nucă de cocos.

Recomandări ayurvedice:

Prin gătirea tuturor ingredientelor împreună cât şi a

condimentelor folosite această mâncare este *tridoshică*. Pitta poate exclude sau reduce usturoiul, cuişoarele şi piperul din această reţetă.

Orez picant cu iaurt tridoshic

Ingrediente:

2 căni orez basmati fiert
1 cană de iaurt
1 cană lapte de soia
2 linguri de ulei de floarea soarelui
1/2 linguriţă cumin seminţe
1/4 linguriţă coriandru seminţe
1 vârf de cuţit hing (opţional)
1 vârf de cuţit scorţişoară măcinată
1 vârf de cuţit piper măcinat
1/4 linguriţă sare
2 linguri de migdale mărunţite pentru decor

Efecte:

↓V↓P↓K

4-5 porţii

Mod de preparare:

Înfierbântaţi uleiul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi se-minţele de cumin şi coriandru. Amestecaţi bine, iar când seminţele încep să sară puneţi în oală piperul, scorţişoara, hingul (opţional) şi sarea şi, după încă un minut adăugaţi orezul, iaurtul şi laptele de soia. Încălziţi până se ajunge aproape de punctul de fierbere. Se ia de pe foc înainte de a fierbe şi se serveşte fierbinte, garnisită cu migdalele mărunţite.

Recomandări ayurvedice:

Această mâncare poate constitui un prânz uşor de digerat sau o cină simplă, în cazul în care aveţi nişte orez fiert rămas de la prânz. Acest preparat este *tridoshic*.

LEGUMELE

Modalitatea preferată de a găti legumele în tradiţia Ayurveda este fie să le prăjim puţin în ghee sau ulei, fie să le înăbuşim împreună cu condimentele şi puţină apă.

Ayurveda nu recomandă consumul de alimente negătite în cantităţi mari, întrucât sunt greoaie, aspre şi greu de digerat.

Legumele crude şi salatele sunt recomandate pentru sezonul cald şi mai puţin pentru sezonul rece şi preferabil la masa de prânz, când agni este mai puternic.

Atunci când 2 sau mai multe legume sunt gătite împreună, ele au tendinţa de a se armoniza şi unele dintre aspectele lor mai puţin plăcute se por reduce sau pot chiar să dispară.

Pentru bucătăria ayurvedică, sabji sau amestecul de legume gătite este o reţetă preţioasă, servită – de obicei – împreună cu orez simplu, în cadrul mesei de prânz.

Sabji de ardei gras

Ingrediente:

4 căni de ardei gras (de preferinţă, de mai mute culori) tăiat pe lung, în fâşii

2-3 linguri de ulei vegetal, în funcţie de constituţie

14 linguriţă cumin seminţe sau măcinat

1/4 linguriţă muştar alb seminţe

1/4 linguriţă coriandru seminţe sau măcinat

1/2 linguriţă de turmeric

1 vârf de cuţit hing (opţional)

1/4 linguriţă garam masala

2 linguri de arahide prăjite şi mărunţite

2 linguri de susan prăjit (şi eventual măcinat)

1/2 cană apă

Sare după gust

Efecte:

↓V↑P↓K

4 porţii

Mod de preparare:



Înfierbântaţi uleiul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de cumin, coriandru şi muştar. Amestecaţi bine, iar când seminţele încep să sară puneţi în oală turmericul, hingul (opţional), garam masala şi sarea şi, după încă un minut adăugaţi ardeiul gras tăiat fâşii şi cantitatea de apă specificată în reţetă.

Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă aproximativ 10 minute, până când ardeiul se înmoaie.

Recomandări ayurvedice:

Ardeiul gras este dulce, picant şi uşor acru, stimulent al digestiei. Este recomandat să fie folosit cu moderaţie de către persoanele preponderent Pitta, care pot reduce sau exclude din reţetă hingul şi masala.

Sabji de varză albă

Ingrediente:

6 căni de varză albă tocată (echivalentul la o căpăţână de varză de mărime medie)

2-3 linguri de ulei de şofrănel sau floarea soarelui

1/4 linguriţă cumin seminţe sau măcinat

1/4 linguriţă muştar alb seminţe

1/4 linguriţă coriandru seminţe sau măcinat

1/2 linguriţă de turmeric

1 căţel de usturoi tăiat mărunt sau 1 vârf de cuţit hing

1/2 ardei iute verde tăiat foarte mărunt

1 lingură de zahăr sau sirop de arţar

1 lingură lămâie
1/2 cană apă
Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Înfierbântaţi uleiul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de cumin, coriandru şi muştar. Amestecaţi bine, iar când seminţele încep să sară puneţi în oală turmericul, usturoiul tăiat mărunt, ardeiul iute, zahărul sau siropul de arţar şi sarea şi, după încă un minut, adăugaţi varza tocată şi apa.

Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă aproximativ 10-15 minute, până când varza se înmoaie puţin, dar rămâne uşor crocantă.

Se poate servi cu chapati sau cu orez.

Recomandări ayurvedice:

Varza este dulce, uşor amară şi astringentă, având un efect răcoritor. Este relativ uşor de digerat şi armonizează focul digestiv. Datorită faptului că este tare şi uşor uscată, poate genera constipaţie sau gaze intestinale.

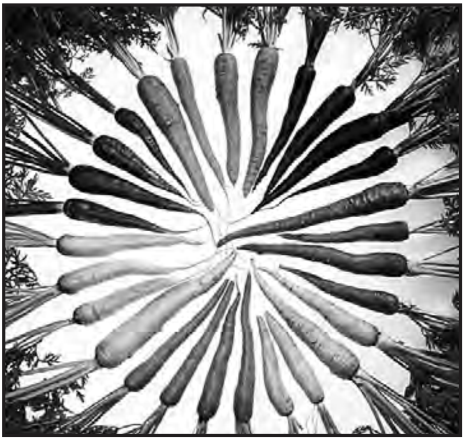
Deşi această reţetă este *tridoshică*, persoanele preponderent Vata vor trebui să o folosească cu bun simţ. Turmericul, hingul şi sarea ajută la reducerea efectelor verzei ce agravează Vata.

Din punct de vedere medicinal, această reţetă poate fi folosită drept diuretic blând.

Sabji de morcovi

Ingrediente:

4 căni de morcovi curăţaţi şi daţi pe răzătoarea mare
1 lingură rasă de ghee sau ulei vegetal adecvat propriei constituţii
1 bucăţică de ghimbir de mărimea unei alune, tăiat mărunt



1/4 linguriţă cumin seminţe sau măcinat

1/4 linguriţă muştar seminţe

1/4 linguriţă coriandru seminţe sau măcinat

1/2 linguriţă de turmeric

2 linguriţe de nucă de cocos răzuită

2 căţei de usturoi tăiaţi mărunt

1 vârf de cuţit hing (opţional)

1/2 ardei iute verde tăiat foarte mărunt

1 legătură mică de frunze de coriandru tocate

1/2 cană apă

Sare după gust

1 linguriţă de seminte de susan pentru decor

Efecte:

↓V↓P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi morcovii, curăţaţi-i de coajă şi daţi-i pe răzătoarea mare.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de cumin, coriandru şi muştar împreună cu usturoiul şi ghimbirul, şi prăjiţi-le până când usturoiul devine auriu; atunci adăugaţi frunzele de coriandru tocate, turmericul, hingul (opţional), ardeiul iute, nuca de cocos şi sarea şi, după încă un minut adăugaţi morcovii raşi şi apa.

Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă aproximativ 10 minute, amestecând din când în când, până când morcovii se înmoaie puţin.

Se porţionează şi se decorează cu seminţe de susan.

Recomandări ayurvedice:

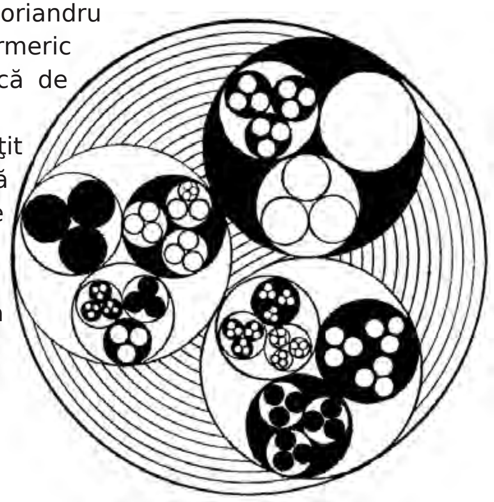
Această reţetă este în mod particular echilibrantă pentru tipologiile preponderent Kapha şi Vata, datorită calităţilor morcovilor. Persoanele cu dezechilibre de tip Pitta pot exclude din reţetă usturoiul şi ardeiul iute. Chiar şi aşa, reţeta va fi delicioasă.

Din punct de vedere medicinal, acest preparat este bun ca adjuvant pentru hemoroizi, hidropizie, fiind şi un bun reconstituent al sângelui. Este un excelent tonic cerebral.

Sabji de conopidă cu cartofi

Ingrediente:

2 căni de conopidă tăiată
2 căni de cartofi tăiaţi cubuleţe
1-2 roşii curăţate de coajă şi tăiate mărunt
2-3 linguri rase de ghee
1 bucăţică de ghimbir de mărimea unei alune, tăiat mărunt
1/4 linguriţă cumin măcinat
1/4 linguriţă muştar seminţe
câteva boabe de coriandru
1/2 linguriţă de turmeric
2 linguriţe de nucă de cocos răzuită
1 vârf de cuţit scorţişoară măcinată
1 legătură mică de frunze de coriandru tocate
1/2 linguriţă garam masala
3-4 căni de apă
Sare după gust



Efecte:

↓V↓P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi cartofii, curăţaţi-i de coajă şi tăiaţi-i cubuleţe. Spălaţi conopida ţi tăiaţi-o în bucheţele mici.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de coriandru şi muştar. Amestecaţi bine, iar când seminţele încep să sară puneţi în oală ghimbirul, frunzele de coriandru tocate, turmericul, garam masala, cuminul, scorţişoara, nuca de cocos şi sarea şi, după încă un minut adăugaţi apa, conopida şi cartofii.

Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă cu capac aproximativ 10-15 minute, amestecând din când în când, până când cartofii se înmoaie puţin. Atunci este semnul că trebuie să adăugaţi şi roşiile curăţate de coajă şi tăiate mărunt. Lăsaţi-le să fiarbă împreună încă 5-7 minute.

Luaţi de pe foc şi serviţi fierbinte.

Recomandări ayurvedice:

Pentru tipologiile preponderent Vata, cât şi pentru persoanele suferind de agravări ale lui Vata Dosha, această reţetă trebuie folosită sporadic. Coriandrul şi muştarul ajută la reducerea calităţilor mai aspre ale conopidei.

Sabji de fasole verde

Ingrediente:

4 căni de fasole verde tăiată
2 linguri rase de ghee
1 bucăţică de ghimbir de mărimea unei alune, tăiat mărunt
1 ceapă tăiată mărunt
1/4 linguriţă cumin măcinat
1/4 linguriţă muştar seminţe
câteva boabe de coriandru
1/2 linguriţă de turmeric
2 linguriţe de nucă de cocos răzuită



1 vârf de cuţit hing (opţional)

3 căţei de usturoi tăiaţi mărunt

un vârf de cuţit de cardamom

1/2 linguriţă garam masala

1/2 cană de apă

Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi fasolea verde, îndepărtaţi capetele şi tăiaţi-o în bucăţele mici.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de coriandru şi muştar împreună cu ghimbirul, usturoiul şi ceapa şi amestecaţi până când ceapa şi usturoiul devin aurii şi se înmoaie. Atunci se adaugă cuminul, cardamomul, turmericul, garam masala, hingul (opţional), nuca de cocos şi sarea şi, după încă un minut, adăugaţi apa şi fasolea verde.

Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă cu capac aproximativ 10-15 minute, amestecând din când în când, până când fasolea verde s-a fiert.

Luaţi de pe foc şi serviţi.

Recomandări ayurvedice:

Deşi fasolea verde poate agrava Vata Dosha (mai ales dacă este consumată în exces) totuşi, condimentele folosite în această reţetă ajută la digestia ei înlăturând pericolul constipaţiei sau al producerii gazelor intestinale.

Din punct de vedere medicinal, această mâncare este bună pentru probleme ale plămânilor, în perioada de convalescenţă după pneumonie şi pentru a echilibra Pitta Dosha.

Sabji de legume (Mix de legume)

Ingrediente:

4 căni de legume diverse tăiate cubuleţe (dovlecei, ardei gras, broccoli, dovleac, cartofi, morcovi, cartof dulce etc.)
2-3 linguri rase de ghee
1/4 linguriţă cumin măcinat
1/4 linguriţă coriandru seminţe
1/2 linguriţă de turmeric
1 vârf de cuţit scorţişoară
1 vârf de cuţit hing (opţional)
1/2 linguriţă garam masala
1 cană de apă
Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi, curăţaţi de coajă şi tăiaţi cubuleţe legumele.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de cumin, şi coriandru. Amestecaţi bine, iar când seminţele încep să sară puneţi în oală turmericul, garam masala, hingul (opţional) sarea şi, după încă un minut adăugaţi legumele şi apa.

Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă cu capac aproximativ 10-15 minute, amestecând din când în când, până când legumele se înmoaie.

Luaţi de pe foc şi serviţi fierbinte.

Recomandări ayurvedice:

În forma în care este dată aici, acest subji este *tridoshic* ajutând atât la reechilibrarea cât şi la menţinerea echilibrului *doshas*-urilor în organism.

Sabji de dovlecei cu roşii

Ingrediente:

4 căni de dovlecei tăiaţi cubuleţe
1-2 roşii curăţate de coajă şi tăiate mărunt
2 linguri rase de ghee
1/4 linguriţă cumin seminţe sau măcinat
câteva seminţe de coriandru
1/2 linguriţă de turmeric
2 linguriţe frunze de mărar tăiate mărunt
1 vârf de cuţit hing (opţional)
1 căţel de usturoi tăiat mărunt
1/2 linguriţă garam masala
1 cană de apă
Sare după gust



Efecte:

↓V↓P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi dovleceii, curăţaţi-i de coajă (opţional) şi tăiaţi-i cubuleţe.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de cumin şi coriandru. Amestecaţi bine, iar când seminţele încep să sară puneţi în oală turmericul, masala, hingul (opţional), usturoiul şi sarea şi, după încă un minut adăugaţi dovleceii şi apa.

Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă cu capac aproximativ 10 minute, amestecând din când în când, până când dovleceii se înmoaie puţin. Atunci este semnul că trebuie să adăugaţi şi roşiile şi mărarul. Lăsaţi-le să fiarbă împreună încă 5-7 minute.

Luaţi de pe foc şi serviţi fierbinte.

Sabji de cartofi din Punjab

Ingrediente:

4 căni de cartofi tăiaţi cubuleţe
3-4 roşii curăţate de coajă şi tăiate mărunt
2-3 linguri de ghee
1/4 linguriţă cumin seminţe sau măcinat
1/4 linguriţă muştar seminţe
1/4 linguriţă coriandru seminţe
1/2 linguriţă de turmeric
2 linguriţe de nucă de cocos răzuită
1 vârf de cuţit hing (opţional)
1/4 linguriţă praf de chilli
3-4 căţei de usturoi tăiaţi mărunt
1/2 linguriţă masala
3-4 căni de apă
Sare după gust

Efecte:

↓V↑P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi cartofii, curăţaţi-i de coajă şi tăiaţi-i cubuleţe. Spălaţi conopida şi tăiaţi-o în bucheţele mici.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de cumin, coriandru şi muştar. Amestecaţi bine, iar când seminţele încep să sară puneţi în oală ghimbirul, frunzele de coriandru tocate, turmericul, garam masala, hingul (opţional), nuca de cocos. chilli şi sarea şi, după încă un minut adăugaţi apa, conopida şi cartofii.

Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă cu capac aproximativ 10-15 minute, amestecând din când în când, până când cartofii se înmoaie puţin. Atunci este semnul că trebuie să

adăugaţi şi roşiile. Lăsaţi-le să fiarbă împreună încă 5-7 minute. Luaţi de pe foc şi serviţi fierbinte.

Năut picant cu roşii
(Chana Masala)

Ingrediente:

1 cană de năut boabe
4-6 căni de apă pentru fierberea năutului
1 cană de apă
1-2 roşii curăţate de coajă şi tăiate mărunt
1 ceapă tăiată rondele
2-3 linguri de ghee
1/4 linguriţă cumin măcinat
1/4 linguriţă muştar seminţe
14 linguriţă coriandru măcinat
1/4 linguriţă hing
1-2 căţei de usturoi tăiaţi mărunt
1/2 linguriţă turmeric
1/2 linguriţă garam masala
1vârf de cuţit cuişoare măcinate
1 vârf de linguriţă nucşoară măcinată
1 legătură mică de frunze de coriandru tocate
Sare după gust
câteva felii de castraveţi şi roşii, opţional, pentru decor



Efecte:

↓V↓P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi năutul de câteva ori cu apă rece, şi lăsaţi-l la înmuiat peste noapte. A doua zi, scurgeţi apa şi puneţi năutul împreună cu 4-6 căni de apă într-o oală, la foc. Se lasă să fiarbă neacoperit

pentru 2-3 ore sau până când năutul este moale. Se mai adaugă apă dacă este necesar. Dacă aveţi la dispoziţie o oală sub presiune, aceasta va reduce tipul de fierbere al năutului la aproximativ 40 de minute, în funcţie de soi. Când năutul este fiert se ia de pe foc şi se scurge de apă.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o tigaie mică, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de muştar cât şi hingul. Când seminţele încep să sară, adăugaţi usturoiul şi ceapa. Când usturoiul şi ceapa încep să devin uşor aurii puneţi în tigaie frunzele de coriandru, turmericul, celelalte condimente din reţetă şi garam masala. Amestecaţi repede pentru a nu se arde.

Adăugaţi apoi roşiile spălate, curăţate de coajă şi tăiate cubuleţe şi o cană de apă şi lăsaţi să fiarbă la foc mic timp de 4-5 minute. Se adaugă în final boabele fierte de năut şi se mai lasă să fiarbă pentru încă 5 minute împreună.

Se porţionează şi se serveşte garnisită cu feliuţe de castraveţi şi roşii.

Recomandări ayurvedice:

Această reţetă este tridoshică, dar dacă persoanele preponderent Pitta vor dori să o folosească mai des, vor trebui să reducă din cantitatea de condimente fierbinţi. Hingul şi usturoiul vor ajuta persoanele preponderent Vata şi Kapha să digere năutul.

Spanac cu panir
(Palak-Paneer)

Ingrediente:

6 căni de spanac
4 căni de apă pentru fiertul spanacului
2 căni panir tăiat cubuleţe
10 linguri de apă
2-3 linguri de ulei
1 ceapă mică tăiată rondele
1 bucată de ghimbir, de mărimea unei alune, tăiată mărunt

1/4 linguriţă cumin măcinat
1-2 căţei de usturoi tăiaţi mărunt
1/2 linguriţă masala
2 linguri de smântână pentru decor
3-4 cubuleţe de panir pentru decor
Sare după gust

Efecte:

↓V↑P↑K

4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi, curăţaţi şi tăiaţi mare frunzele de spanac.

Puneţi apoi spanacul la fiert într-o oală împreună cu 4 căni de apă. După aproximativ 10 minute de fierbere, luaţi oala de pe foc. Scurgeţi apa şi apoi tocaţi spanacul mărunt sau pasaţi-l.

Înfierbântaţi uleiul într-o oală, reduceţi focul la minim şi puneţi ghimbirul, ceapa şi usturoiul, care se prăjesc până când usturoiul şi ceapa devin uşor aurii. Adăugaţi apoi celelalte condimente din reţetă, garam masala şi sarea şi, după încă un minut adăugaţi spanacul, panirul şi 10 linguri de apă.

Reduceţi apoi focul la minim şi lăsaţi să fiarbă cu capac aproximativ 3-5 minute, amestecând din când în când pentru a nu se lega de fund.

Luaţi de pe foc şi serviţi fierbinte, decorat cu câteva bucăţi de panir şi smântână.

Recomandări ayurvedice:

Atât persoanele preponderent Pitta, cât şi cele preponderent Kapha se vor limita la a folosi această mâncare ocazional.

Din punct de vedere medicinal, această mâncare este un excelent detoxifiant pentru sânge şi regenerator pentru plămâni.

Ciuperci cu iaurt

Ingrediente:

2 căni de ciuperci spălate, curăţate şi tăiate felii 1 1/2 căni

iaurt simplu 2 linguri de ulei 1/4 linguriţă cumin măcinat 1/4 linguriţă piper negru măcinat 1/8 linguriţă nucşoară măcinată 1/4 linguriţă curry 1/4 linguriţă sare de mare

Efecte:

↓V↓P↓K

3-4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi, curăţaţi şi tăiaţi felii ciupercile. Înfierbântaţi uleiul într-o oală. Adăugaţi ciupercile şi sarea şi gătiţi ciupercile pe foc mic timp de 5-7 minute. Luaţi de pe foc şi lăsaţi totul să se răcorească pentru câteva minute. Adăugaţi apoi iaurtul şi celelalte condimente (cuminul măcinat, piperul, nucşoara şi curry) şi amestecaţi bine până când se omogenizează. Acest preparat se poate servi fie ca garnitură la orezul simplu, fie ca sos delicios pentru paste făinoase.

Recomandări ayurvedice:

Ciupercile au calitatea de uscat şi uşor, cu efect răcoritor. În cazul de faţă, combinarea lor cu iaurtul şi condimentele din reţetă le reduce mult din aceste efecte, astfel încât să nu fie o problemă pentru Vata Dosha. Totuşi, tipologia preponderent Vata nu trebuie să exagereze cu consumul ciupercilor.



PREPARATE PRĂJITE

Preparatele prăjite sunt o parte delicioasă a bucătăriei ayurvedice, deşi datorită digestiei lor mai greoaie, nu se recomandă să se servească zilnic. Sunt relativ uşor de preparat şi nu necesită o pregătire specială.

Se servesc în cadrul mesei de prânz, sau în diverse ocazii speciale împreună cu raita, chatney sau murături, pentru a le uşura digestia.

Găluşcuţe de cartofi în sos cu smântână (Malai-Kofta)

Ingrediente pentru găluşcuţe:

3-4 cartofi de mărime medie

1 cartof dulce de mărime medie (dacă nu aveţi, se poate exclude)

1 cană brânză dulce uscată (se poate înlocui cu brânză telemea)

1 cană de griş

3-4 linguri făină de cartofi sau făină de grâu (de preferinţă integrală)

1 cană brânză dulce moale, sau brânză cu smântână

1-2 linguriţe de seminţe de mac

1 vârf de cuţit de sare

Ingrediente pentru sos:

2 linguri de ulei

1/2 cană de apă

2 cepe medii tăiate rondele

1 roşie mare curăţată de coajă şi pasată sau 2 linguri de pastă de roşii

1/4 linguriţă turmeric

1/4 linguriţă de boia dulce

1/2 linguriţă busuioc uscat şi măcinat sau busuioc verde tocat mărunt

1/4 linguriţă cumin măcinat

1/2 linguriţă garam masala

1 cană smântână grasă (cel puţin 30% grăsime)

2 linguri de nuci caju sfărâmate

2 linguri de seminţe de floarea soarelui

Sare după gust

Ingrediente pentru prăjit:

1-2 căni de ulei pentru a prăji găluşcuţele

Efecte:

↓V↓P↑K

5 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi si fierbeţi cartofii în coajă (dacă aveţi şi cartof dulce, acesta se fierbe împreună cu cartoful obişnuit).

Când cartofii au fiert, se lasă puţin să se răcească, apoi se curăţă de coajă şi se pisează mărunt.

Adăugaţi toate ingredientele menţionate pentru găluşcuţe şi faceţi un aluat cu tentă moale, dar suficient de consistent pentru a face a putea modela găluşcuţele în palmă. Forma lor tradiţională diferă de la o regiune a Indiei la alta, dar pot fi rotunde sau alungite, de mărimea unei nuci sau de mărimea unui cartof. Dacă aluatul este prea tare, mai puteţi adăuga o lingură două de smântână. Dacă dimpotrivă, aluatul este prea moale, se mai adaugă o lingură-două de griş până când se obţine consistenţa dorită.



Odată găluşcuţele formate, se prăjesc în ulei într-o tigaie mai adâncă şi se scot pe un şervet de hârtie pentru a sugativa surplusul de ulei.

Pentru prepararea sosului, înfierbântaţi uleiul într-o

oală, reduceţi focul la minim. Puneţi în oală ceapa şi usturoiul care se prăjesc până când devin uşor aurii. Adăugaţi apoi turmericul, garam masala, cuminul, boiaua, busuiocul şi sarea şi, după încă un minut adăugaţi roşia spălată, curăţată de coajă şi pasată (sau pasta de roşii amestecată cu 4 linguri de apă) şi o jumătate de cană de apă. Lăsaţi să fiarbă la foc mic pentru aproximativ 10 minute. Adăugaţi apoi treptat smântâna şi nucile caju, amestecând în continuu. Se lasă să mai dea un clocot, se ia de pe foc şi se serveşte fierbinte.

Găluşcuţele se pun în sos chiar înainte de a fi servite (pentru a preveni înmuierea lor), se porţionează şi se decorează cu seminţele de floarea soarelui.

Recomandări ayurvedice:

Deşi această mâncare reprezintă o provocare pentru tipologiile preponderent Kapha, consumată ocazional nu produce probleme. Este o mâncare săţioasă, foarte mult apreciată pentru gustul său aparte şi delicios.

Samosa

Ingrediente pentru umplutură:

4 cartofi de mărime medie

1 cană legume (de preferinţă mazăre verde boabe sau morcov), opţional

1 legătură mică de frunze de coriandru tocate mărunt

2 cepe de mărime medie, tăiate rondele

2 linguri de ghee rase

1/4 linguriţă coriandru seminţe uşor pisate

1/2 linguriţă turmeric

1/2 linguriţă garam masala

1/8 linguriţă piper negru sau 1 vârf de cuţit pippali



Sare după gust

Ingrediente pentru aluat:

3 căni de făină de grâu
1/4 cană ulei de şofrănel sau de floarea soarelui
3/4 cană de apă (cu aproximaţie)
1/2 linguriţă sare

Ingrediente pentru prăjit:

minim 3-4 căni de ulei pentru a prăji samosa

Efecte:

↓V↓P↑K

4 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi si fierbeţi cartofii în coajă.

Dacă alegeţi să folosiţi şi legume, spălaţi şi tăiaţi legumele foarte fin. Fierbeţi-le împreună cu foarte puţină apă până când se înmoaie, apoi luaţi-le de pe foc şi scurgeţi-le bine de apă.

Cartofii curăţaţi de coajă se taie cubuleţe foarte mici.

Înfierbântaţi ghee-ul într-o oală, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de coriandru; după 1-2 minute puneţi în oală ceapa şi prăjiţi-o până când devine uşor aurie. Adăugaţi apoi turmericul, garam masala, piperul (sau pippali) şi sarea şi, după încă un minut adăugaţi cartofii şi legumele. Se ia oala de pe foc şi se amestecă bine ingredientele pentru a se pătrunde gusturile şi aromele.

Pentru prepararea aluatului, puneţi făina şi sarea împreună într-un vas. Adăugaţi uleiul şi apa gradat, pe măsură ce se încorporează, până când obţineţi un aluat destul de consistent, dar în acelaşi timp moale şi nelipicios.

Se acoperă vasul cu aluatul cu un şervet curat şi se lasă să se odihnească pentru 30-40 de minute.

Se ia apoi câte o bucată de aluat de mărimea unei nuci, se rulează prin făină şi apoi se întinde cu sucitorul până se obţine o foaie de aproximativ 10-12 cm diametru. Se pune în mijlocul foii aproximativ 2 linguri de umplutură şi se închide samosa mai întâi pe o treime apoi pe cealaltă, în aşa fel încât să se formeze un



triunghi. Dacă aluatul nu este suficient de lipicios, se umezesc marginile cu puţină apă şi apoi se încearcă din nou lipirea lor. Se modelează astfel toate samosa-urile.

Se încinge bine uleiul pentru prăjit şi se prăjesc câte 3-4 samosa o dată, timp de 4-5 minute, până când devin uşor aurii. Se aşează pe o hârtie absorbantă pentru a elimina excesul de grăsime.

Se servesc împreună cu un chatney cu efecte răcoritoare, cum ar fi cel de mentă sau cel din nucă de cocos, sau pur şi simplu cu iaurt.

Recomandări ayurvedice:

Persoanele preponderent Kapha trebuie să se rezume la a servi această mâncare ocazional.

Pakora cu legume

Ingrediente:

4 căni de legume la alegere (ardei gras, ciuperci, dovlecel, vinete etc.)

1/4 linguriţă cumin măcinat

1/4 linguriţă turmeric

1/8 linguriţă piper negru sau 1 vârf de cuţit pippali

1 vârf de cuţit de hing (sau 1 căţel de usturoi tocat mărunt)

3 căni de făină de năut

1 cană de apă

1 vârf de cuţit de praf de copt

Sare după gust

Ingrediente pentru prăjit:

minim 1-2 căni de ulei pentru a prăji pakora

Efecte:

↓V↓P↑K

5-6 porţii

Mod de preparare:

Amestecaţi bine făina de năut, condimentele, praful de copt şi sarea. Se adaugă apa gradat până când se obţine un aluat de consistenţa smântânii.

Legumele se spală, se curăţă de cotoare, se zvântă bine şi se taie fâşii sau rondele de aproximativ 1 cm lăţime/grosime.

Se încinge bine uleiul pentru prăjit.

Se dă prin aluat bucăţi individuale din legumele tăiate, se prăjesc 4-5 minute până când devin uşor aurii. Se aşează pe o hârtie absorbantă pentru a elimina excesul de grăsime.

Se servesc simple sau împreună cu un chatney adecvat propriei constituţii.

Observaţie – în cazul în care făina de năut nu este suficient de fină, veţi putea avea surpriza ca aluatul pentru pakora să nu se lege. În acest caz, adăugaţi 2-3 linguri de făină albă şi/sau un ou pentru a da consistenţă aluatului.

Recomandări ayurvedice:

Datorită condimentelor folosite, această reţetă se poate folosi de către toate tipologiile totuşi, cu moderaţie.

Chifteluţe de cartofi
(Alu Vadha)

Ingrediente pentru chifteluţe:

5 cartofi medii, soi roz
1/4 linguriţă cumin măcinat
1/4 linguriţă turmeric
1/4 linguriţă nucşoară
1/8 linguriţă cardamom
1/8 linguriţă piper negru sau 1 vârf de cuţit pippali
1 vârf de cuţit de hing

2 linguriţe seminţe de susan
1 vârf de cuţit de praf de copt
2 ouă
Sare după gust

Ingrediente pentru prăjit:

O cană de ulei de floarea soarelui; pentru persoanele preponderent Kapha, se poate folosi o tigaie de teflon şi se unge tigaia pentru prăjit cu minimul de ulei

Efecte:

↓V↓P↓K

5-6 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi şi apoi fierbeţi cartofii în coajă. Când au fiert, se lasă să se răcească puţin şi apoi se curăţă de coajă şi se pasează. Se adaugă condimentele, ouăle bătute, seminţele de susan şi sarea.

Se încinge bine uleiul pentru prăjit.

Se modelează chifteluţe de aproximativ 5 cm diametru şi se prăjesc pe ambele părţi 4-5 minute sau până când devin uşor aurii. Se aşează pe o hârtie absorbantă pentru a elimina excesul de grăsime.

Aceste chifteluţe se pot servii cu Raita sau Chatney, după preferinţe.



RAITA

Raita este un sos delicios care se poate servi împreună cu mesele principale sau cu una dintre reţetele de legume prăjite. Raita este destinată îmbunătăţirii digestiei mâncării pe care o însoţeşte. Iaurtul care este principalul ingredient, e prin natura lui mai greu de digerat. Totuşi, condimentele folosite ajută la asimilarea lui. Este foarte important de reţinut că în Ayurveda, iaurtul nu se mănâncă niciodată mai mult de 2-3 linguri la o masă (cu excepţia unor condiţii speciale de tratament).

Raita cu sfeclă roşie

Ingrediente:

1 cană de sfeclă roşie fiartă, dată pe răzătoarea mare
2 căni de iaurt simplu
2 linguri de ulei
1/4 linguriţă cumin măcinat
1/4 linguriţă muştar alb seminţe
1/8 linguriţă piper negru sau 1 vârf de cuţit pippali
1 vârf de cuţit ghimbir uscat şi măcinat
1 lingură de frunze de coriandru tocate mărunt
Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

5-6 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi sfecla roşie şi fierbeţi-o în coajă. Când a fiert, scurgeţi apa, lăsaţi să se răcească puţin şi apoi curăţaţi coajă şi daţi-o pe răzătoarea mare.

Puneţi într-un vas sfecla roşie, cuminul, ghimbirul şi iaurtul şi amestecaţi uşor.

Înfierbântaţi uleiul într-o tigaie, reduceţi focul la minim şi apoi

adăugaţi seminţele de muştar. Când seminţele încep să sară puneţi în oală piperul negru (sau pippali), sarea şi frunzele de coriandru. Amestecaţi bine şi luaţi de pe foc. Lăsaţi condimentele din tigaie să se răcorească câteva minute şi apoi turnaţi-le peste amestecul de iaurt cu sfeclă roşie. Amestecaţi uşor şi porţionaţi.

Se serveşte fie la temperatura camerei, fie rece, ca garnitură la meniul principal.

Recomandări ayurvedice:

Condimentele folosite în reţetele de raita au darul de a reduce din caracterul greu şi rece al iaurtului. Tocmai de aceea ele nu provoacă prea mult Pitta şi Kapha Dosha, mai ales dacă sunt servite ocazional.

Din punct de vedere medicinal, sfecla roşie este recunoscută datorită calităţilor ei tonice şi regenerative pentru sânge.

Raita cu morcov

Ingrediente:

1 cană de morcovi daţi pe răzătoarea mică
2 căni de iaurt simplu
1/4 linguriţă cumin măcinat
1/4 linguriţă muştar măcinat
1/8 linguriţă piper negru sau 1 vârf de cuţit pippali
1 lingură de frunze de coriandru tocate mărunt
1 vârf de cuţit cardamom
1 vârf de cuţit ghimbir uscat şi măcinat
Sare după gust
1-2 linguri de seminţe de susan alb şi/sau negru pentru decor

Efecte:

↓V↑P↓K

5-6 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi şi curăţaţi morcovii de coajă. Daţi-i pe răzătoarea mică. Puneţi într-un vas morcovii scurşi de zeamă. Se adaugă



iaurtul, condimentele şi se amestecă uşor până se omogenizează.

Se porţionează şi se decorează cu seminţe de susan.

Se serveşte fie la temperatura camerei, fie rece, ca garnitură la meniul principal.

Recomandări ayurvedice:

Calităţile fierbinţi şi uşor picante ale morcovului crud pot agrava Pitta Dosha, mai ales dacă se consumă în cantităţi mari şi des. Tocmai de aceea se recomandă pentru persoanele preponderent Pitta să dubleze cantitatea de de cumin şi de frunze de coriandru. Persoanele preponderent Kapha sunt sfătuite să servească ocazional această reţetă de raita.

Raita cu castraveţi

Ingrediente:

1 cană de castraveţi fără coajă, daţi pe răzătoarea mare sau tăiaţi mărunt

2 căni de iaurt simplu

3 linguri de ulei

1/4 linguriţă cumin măcinat

1/4 linguriţă muştar negru seminţe

1/2 ardei iute mic tăiat mărunt sau 1/4 linguriţă de boia iute

1 lingură de frunze de coriandru sau pătrunjel tocate mărunt

1 vârf de cuţit hing (opţional)

Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↑K

5-6 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi şi curăţaţi castraveţii de coajă şi daţi-i pe răzătoarea mare sau tăiaţi-i mărunt.

Puneţi într-un vas castraveţii scurşi de zeamă împreună cu iaurtul şi amestecaţi uşor.

Înfierbântaţi uleiul într-o tigaie, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de muştar. Când seminţele încep să sară puneţi în oală ardeiul iute (sau boiaua iute), cuminul, hingul, sarea şi frunzele de coriandru sau pătrunjel. Amestecaţi bine şi luaţi de pe foc. Lăsaţi condimentele din tigaie să se răcorească câteva minute şi apoi turnaţi-le peste amestecul de iaurt cu castraveţi. Amestecaţi uşor şi porţionaţi.

Se decorează cu frunze de coriandru sau pătrunjel.

Se serveşte fie la temperatura camerei, fie rece, ca garnitură la meniul principal.

Recomandări ayurvedice:

Atât iaurtul cât şi castraveţii din această reţetă de raita pot creşte uşor Kapha Dosha. Tocmai de aceea, persoanele preponderent Kapha sunt sfătuite să servească acest fel de mâncare ceva mai rar.

Calităţile răcoritoare şi gustul dulce al castraveţilor vor fi însă de un mare ajutor pentru tipologiile preponderent Pitta.

Raita cu roşii

Ingrediente:

2 căni de roşii tăiate cubuleţe mici

2 căni de iaurt simplu

2 linguri de ulei

1/4 linguriţă cumin seminţe

1/4 linguriţă muştar alb seminţe

1/8 linguriţă piper negru sau 1 vârf de cuţit pippali

1 lingură de frunze de coriandru tocate mărunt (se poate înlocui cu mărar sau pătrunjel)

1 vârf de cuţit hing (opţional)

1 vârf de cuţit de garam masala pentru decor
Sare după gust



Efecte:

↓V↑P↓K

5-6 porţii

Mod de preparare:

Spălaţi şi tăiaţi cubuleţe mici roşiile

Puneţi într-un vas roşiile şi iaurtul şi amestecaţi cât se poate de uşor.

Înfierbântaţi uleiul într-o tigaie, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi seminţele de cumin şi muştar. Când seminţele încep să sară puneţi în oală piperul negru (sau pippali), hingul, sarea şi frunzele de coriandru (sau pătrunjel sau mărar). Amestecaţi bine şi luaţi de pe foc. Lăsaţi condimentele din tigaie să se răcorească câteva minute şi apoi turnaţi-le peste amestecul de iaurt cu roşii. Amestecaţi uşor şi porţionaţi, decorând cu puţin praf de garam masala.

Se serveşte fie la temperatura camerei, fie rece, ca garnitură la meniul principal.

Recomandări ayurvedice:

Deşi în mod normal roşiile şi iaurtul sunt incompatibile, combinarea adecvată a condimentelor în această reţetă le ajută să se armonizeze.

Pentru tipologiile preponderent Pitta recomandăm reducerea sau chiar excluderea din această reţetă a muştarului şi a piperului, adăugând în schimb, un plus de frunze de coriandru şi de cumin.

Raita cu banane

Ingrediente:

2 banane coapte, tăiate felii 2 căni de iaurt simplu 2 linguri de ulei 1/4 linguriţă scorţişoară măcinată 1/4 linguriţă cardamom măcinat

1 vârf de cuţit ghimbir uscat şi măcinat 1/4 cană stafide (opţional)

Efecte:

↓V↓P↑K

5-6 porţii

Mod de preparare:

Curăţaţi bananele de coajă şi tăiaţi-le felii. Înfierbântaţi uleiul într-o tigaie, reduceţi focul la minim şi apoi adăugaţi scorţişoara, ghimbirul şi cardamomul. Amestecaţi bine şi luaţi de pe foc. Lăsaţi condimentele din tigaie să se răcorească câteva minute şi apoi turnaţi-le peste ele iaurtul, stafidele (opţional) şi bananele. Amestecaţi uşor şi porţionaţi. Se serveşte fie la temperatura camerei, ca garnitură la meniul principal sau cu cereale.

Recomandări ayurvedice:

Această reţetă de raita este binevenită pentru tipologiile preponderent Pitta Dosha. Pentru tipologiile Kapha se poate considera o extravaganţă, iar pentru tipologiile preponderent Vata Doasha este adecvată doar dacă este folosită cu moderaţie.



MURĂTURILE

Murăturile sunt destinate atât să ajute la buna digestie a alimentelor, cât şi să aducă un plus de gust şi culoare meniului principal. Din punct de vedere ayurvedic, principalul rol al murăturilor este să stimuleze Agni.

Asemeni lui raita, murăturile sunt servite în cantităţi mici.

Murături de curmale uscate

Ingrediente:

250 g curmale uscate
1 lingură de boia de ardei iute
5 linguri de coriandru măcinat
5 linguri de anason măcinat
2 linguri de cumin măcinat
1 cană de suc proaspăt de lămâie
1/2 linguriţă sare (sau după gust)

Efecte:

↓V↓P↓K

Mod de preparare:

Fierbeţi curmalele până când devin moi.

Îndepărtaţi seminţele, dar urmăriţi să păstraţi forma curmalelor. Scurgeţi-le bine de apă şi îndepărtaţi surplusul de apă de pe ele cu un şervet curat.

Amestecaţi toate celelalte ingrediente într-un vas şi apoi adăugaţi şi curmalele, amestecând cu grijă.

Puneţi totul într-un borcan curat cu capac, având grijă ca sucul de lămâie să acopere curmalele în întregime.

Lăsaţi borcanul la temperatura camerei pentru o săptămână, agitându-l uşor în fiecare zi. După acest interval de timp, murăturile sunt gata şi se pot servi.

Se păstrează la rece pentru încă o lună.

Murături dulci-acrişoare de lămâie

Ingrediente:

250 g lămâi
500 g zahăr (de preferinţă brun sau de trestie de zahăr)
1 cană de apă
1 linguriţă boia de ardei iute
2-3 bucăţi de cuişoare
1 fâşie mică de scorţişoară
1 lingură de sare (sau după gust)

Efecte:

↓V↓P↓K

Mod de preparare:

Curăţaţi lămâile de coajă, tăiaţi-le felii şi îndepărtaţi seminţele. Împrăştiaţi sarea peste bucăţile de lămâie.

Faceţi un sirop ceva mai consistent, din apă, zahăr şi condimente, fiert la foc mic.

Când siropul este legat, se adaugă lămâile şi se fierb pentru 2-3 minute, amestecându-se continuu.

Puneţi totul într-un borcan curat cu capac. Lăsaţi borcanul la temperatura camerei pentru o săptămână, agitându-l uşor în fiecare zi. După acest interval de timp, murăturile sunt gata şi se pot servi.

Se păstrează la rece pentru încă o lună.

Murături picante din ceapă

Ingrediente:

250 g ceapă foarte mică
1 cană de oţet (preferabil natural)
8-10 boabe de piper negru
2-3 bucăţi de cuişoare
1 fâşie mică de scorţişoară

5-6 ardei iuţi verzi, tăiaţi pe mijloc

1 lingură de sare (sau după gust)

Efecte:

↓V↑P↓K

Mod de preparare:



Curăţaţi cepele de coajă şi frecaţi-le cu sare. Lăsaţi-le pentru 24 de ore, după care se scurge apa sărată şi se îndepărtează surplusul de apă cu un şervet curat.

Puneţi oţetul la foc, într-o oală, împreună cu condimentele şi ardeii iuţi. Când se ajunge la punctul de fierbere, adăugaţi cepele şi fierbeţi pentru 2-3 minute.

Puneţi totul într-un borcan curat cu capac. Lăsaţi la temperatura camerei pentru o săptămână, agitând uşor borcanul în fiecare zi. După acest interval de timp murăturile sunt gata şi se pot servi.

Se păstrează la rece pentru încă o lună.

Murături dulci din mango

Ingrediente:

1 fruct de mango de mărime medie, curăţat de coajă şi tăiat cubuleţe

1 lingură cu vârf de turmeric

1 linguriţă de boia de ardei iute

3 linguriţe de anason

2 linguriţe de schinduf

2-3 căni de zahăr (de preferinţă brun sau din trestie de zahăr)

3 linguri de sare (sau după gust)

1/2 linguriţă seminţe de ceapă

Efecte:

↓V↓P↓K

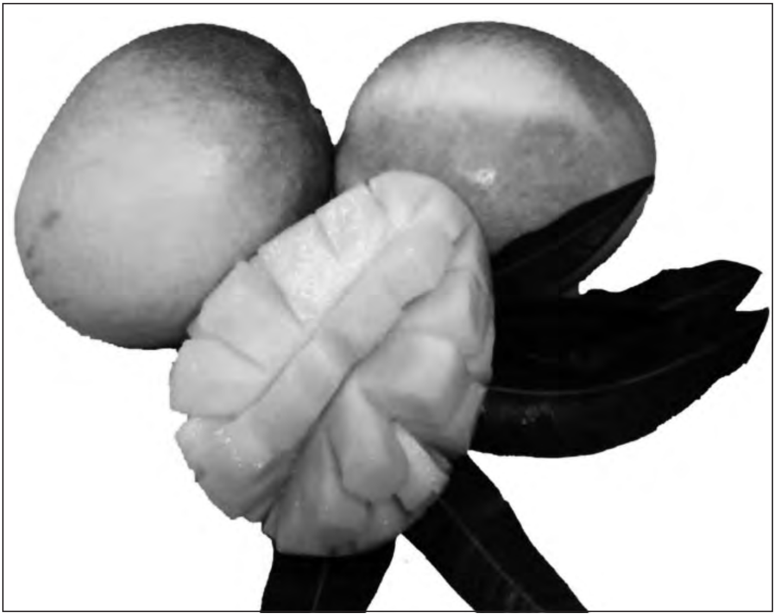
Mod de preparare:

Spălaţi şi curăţaţi de coajă fructul de mango. Tăiaţi miezul în cubuleţe.

Amestecaţi cu grijă toate ingredientele.

Puneţi totul într-un borcan curat cu capac. Păstraţi borcanul la soare pentru câteva zile, agitând uşor borcanul în fiecare zi, mai ales pentru dizolvarea zahărului mai ales. Când bucăţile de mango sunt moi, murăturile sunt gata şi se pot servi.

Se păstrează la rece pentru câteva luni.



CHATNEY SAU CHATNI

Chatney este denumirea uzuală pentru un sos din diverse ingrediente care, asemeni murăturilor, adaugă un plus de gust şi culoare mâncărurilor. Chatney este de asemenea folosit pentru stimularea focului digestiv sau pentru a diminua efectele provocatoare ale meniului principal pe care-l însoţeşte.

Se serveşte în cantităţi mici.

Chatney de roşii

2 roşii curăţate de coajă şi tăiate cât mai mărunt
1/2 ceapă dată pe răzătoarea mică
2 linguri ulei de floarea soarelui
1/4 linguriţă cumin măcinat
1/4 linguriţă muştar măcinat
1/4 linguriţă coriandru seminţe
1/4 linguriţă turmeric
1 vârf de cuţit de piper negru măcinat
1 lingură de frunze de coriandru tocate mărunt
1 linguriţă de zahăr

Spălaţi bine şi curăţaţi de coajă roşiile şi tăiaţi-le cât mai mărunt.

Înfierbântaţi într-o tigaie mică uleiul şi prăjiţi seminţele de cumin, muştar şi coriandru până când încep să sară. Adăugaţi atunci ceapa dată pe răzătoarea mică, turmericul, piperul negru şi frunzele de coriandru. Prăjiţi până când ceapa devine uşor aurie. Adăugaţi apoi roşia şi zahărul şi amestecaţi uşor pentru încă 1-2 minute.

Lăsaţi să se răcorească puţin la capac şi apoi serviţi cât încă este cald.

Chatney de mentă

Ingrediente:

3 căni de frunze de mentă tocate mărunt
1 cană de apă
1 cană de nucă de cocos răzuită
2 linguri de ulei de floarea soarelui
1/4 linguriţă coriandru măcinat
1 vârf de cuţit ghimbir uscat şi măcinat
1 vârf de cuţit de piper negru măcinat
1/2 lămâie stoarsă
Sare după gust
1 linguriţă de miere (opţional)

Efecte:

↓V↓P↓K

Mod de preparare:

Spălaţi bine şi curăţaţi frunzele de mentă de pe tulpini, apoi tăiaţi-le cât mai mărunt.

Se amestecă menta, apa şi nuca de cocos cât mai bine fie într-un vas, fie în-tr-un blender.

Amestecaţi într-un vas uleiul, turmericul, ghimbirul, piperul negru şi sarea. Adăugaţi apoi amestecul de frunze de mentă, nucă de cocos, sare şi apă şi amestecaţi uşor până când toate ingredientele se întrepătrund.

Se stoarce deasupra sucul de lămâie. Opţional se poate adăuga şi o linguriţă de miere.

Se poate păstra la rece pentru maxim o săptămână.

Recomandări ayurvedice:

Acest chatney este unul dintre cele mai recomandate pentru calmarea lui Pitta Dosha; dacă ştiţi că sunteţi sensibili la condimentele iuţi, puteţi reduce sau lăsa deoparte piperul şi ghimbirul.

Se poate servi împreună cu kichari sau cu legume.

Chatney de nucă de cocos

Ingrediente:

2 căni de nucă de cocos răzuită
2 căni de apă
1 cană frunze de coriandru tocate cât mai mărunt
2 linguri de ulei de floarea soarelui
1 bucăţică de ghimbir proaspăt, dat pe răzătoare
1/4 linguriţă cumin măcinat
1 vârf de cuţit hing (opţional)
1/4 linguriţă de boia de ardei iute
1/2 lămâie stoarsă
Sare după gust

Efecte:

↓V↓P↓K

Mod de preparare:

Se amestecă frunzele de coriandru, apa şi nuca de cocos cât mai bine fie în-tr-un vas, fie într-un blender.

Puneţi împreună într-un vas uleiul, ghimbirul, boiaua, hingul (opţional) şi sarea. Adăugaţi apoi amestecul de frunze de coriandru, nucă de cocos şi apă şi amestecaţi uşor până când toate ingredientele se întrepătrund.

Se stoarce deasupra sucul de lămâie.

Se poate păstra la rece pentru maxim o săptămână.

Recomandări ayurvedice:

Acest chatney este prin excelenţă tridoshic, putând fi folosit împreună cu mâncăruri foarte condimentate.

Chatney de susan

Ingrediente:

1 cană de seminţe de susan prăjite şi măcinate
1/2 linguriţă boia de ardei iute

1/4 linguriţă sare

Efecte:

↓V↑P↑K

Mod de preparare:

Prăjiţi seminţele de susan până când devin uşor aurii şi măcinaţi-le.

Amestecaţi-le apoi cu boiaua şi sarea.

Serviţi maxim o lingură la o masă.

Chatney de arahide

Ingrediente:

1 cană de arahide prăjite şi măcinate
1/2 linguriţă boia de ardei iute
1/4 linguriţă sare

Efecte:

↓V↑P↑K

Mod de preparare:

Prăjiţi arahidele până când devin uşor aurii şi măcinaţi-le.

Amestecaţi-le apoi cu boiaua şi sarea.

Serviţi maxim o lingură la o masă.

Recomandări ayurvedice:

Întrucât arahidele agravează Pitta Dosha, recomandăm să se reducă cantitatea de boia pentru persoanele care aparţin acestei tipologii.

Chatney de nuci caju

Ingrediente:

1 cană de nuci caju crude
1/2 linguriţă coriandru seminţe măcinate
1 lingură suc proaspăt de lămâie

1 vârf de cuţit ghimbir uscat şi măcinat
1/4 linguriţă sare

Efecte:

↓V↑P↑K

Mod de preparare:

Tăiaţi foarte mărunt nucile caju.
Amestecaţi-le apoi cu celelalte ingrediente.
Serviţi acest chatney împreună cu salate, legume sau cereale.

Chatney de lapte bătut

Ingrediente:



2 căni de lapte bătut
2 linguri de ulei de floarea soarelui
1/2 linguriţă cumin seminţe
1/2 linguriţă cumin seminţe măcinat
1/4 linguriţă piper negru măcinat
1/4 linguriţă de sare

Efecte:

↓V↓P↓K

Mod de preparare:

Înfierbântaţi într-o tigaie mică uleiul şi prăjiţi seminţele de cumin până când încep să sară. Adăugaţi atunci cuminul măcinat, piperul negru şi sarea. Adăugaţi laptele bătut şi amestecaţi uşor ca toate ingredientele să se întrepătrundă. Lăsaţi pe foc până când se înfierbântă bine. Nu se recomandă fierberea întrucât nu va mai putea fi bine digerat.

Această reţetă tradiţională este folosită în special împreună cu samosa, pakora, vadha sau sabji.

PÂINEA TRADIŢIONALĂ

Marea majoritate a formelor de pâine din bucătăria ayurvedică sunt pe bază de cereale dar exclud complet drojdia, fiind asemănătoare cu lipiile. Se coc de obicei pe maşina de gătit şi mai rar în cuptor. Pâinea ar trebui pregătită, pe cât posibil proaspătă, înainte de fiecare masă, pentru a avea maximum de energie subtilă.

Chapati

Ingrediente:

4 căni de făină integrală de grâu
2 căni de apă
1/4 linguriţă sare
1/2 cană de ulei de floarea soarelui

Efecte:

↓V↓P↓K

aproximativ 10 bucăţi

Mod de preparare:

Amestecaţi făina şi sarea într-un vas.

Faceţi apoi o mică adâncitură în mijlocul grămăjoarei de făină şi începeţi să adăugaţi apă, încetul cu încetul, pe măsură ce se asimilează.

Continuaţi să adăugaţi apă până când aluatul devine suficient de consistent şi nu se mai lipeşte de mână.

Acoperiţi vasul cu un şervet curat şi lăsaţi aluatul să se odihnească pentru 30-40 de minute.

Luaţi apoi bucăţi de aluat de mărimea unui ou şi rulaţi-le între palme până când capătă o formă rotundă.

Daţi apoi aluatul prin făină şi faceţi cu ajutorul sucitorului lipii subţiri.

Ungeţi apoi o parte a lipiei cu ulei şi daţi-o din nou prin făină. Împăturiţi lipia în patru, cu partea unsă cu ulei în interior. Rulaţi

din nou bucata de aluat până când capătă o formă rotundă şi întindeţi din nou lipia cu ajutorul sucitorului.

Coaceţi lipia într-o tigaie de clătite bine încinsă (dar fără ulei) pe o parte până când începe să se umfle uşor, iar pe partea cealaltă apar zone aurii. Atunci, ungeţi cu ulei partea de deasupra şi întoarceţi-o pe partea cealaltă pentru încă 1 minut. Chapati se coace în aproximativ 3-5 minute.

Păstraţi chapati împachetate într-un şervet curat până în momentul servirii.

Recomandări ayurvedice:

Chapati este o pâine prin excelenţă *tridoshică*, recomandată tuturor tipologiilor.

Puri

Ingrediente:

4 căni de făină integrală de grâu
2 căni de apă
1/4 linguriţă sare

Ingrediente pentru prăjit:

3-4 căni de ulei de floarea soarelui pentru a prăji puri

Efecte:

↓V↓P↓K

aproximativ 10 bucăţi

Mod de preparare:

Amestecaţi făina şi sarea într-un vas.

Faceţi apoi o mică adâncitură în mijlocul grămăjoarei de făină şi începeţi să adăugaţi apă, încetul cu încetul, pe măsură ce se asimilează.

Continuaţi să adăugaţi apă până când aluatul devine consistent şi nu se mai lipeşte de mână.

Acoperiţi vasul cu un şervet curat şi lăsaţi aluatul să se odihnească pentru 30-40 de minute.

Luaţi apoi bucăţi de aluat de mărimea unui ou şi rulaţi-le între palme până când capătă o formă rotundă.Daţi apoi sucitorul cu puţin ulei şi faceţi cu ajutorul lui lipii de aproximativ 10 cm.

Repetaţi până când folosiţi tot aluatul.

Încingeţi bine uleiul într-o tigaie şi prăjiţi fiecare puri separat.

După ce le scoateţi din tigaie, aşezaţi fiecare puri pe şervete de hârtie pentru a absorbi excesul de grăsime.

Recomandări ayurvedice:

Deşi puri este tridoshică, se recomandă folosirea cu moderaţie de către tipologiile Kapha.

Parantha cu cartofi
(Alu Parantha)

Ingrediente pentru aluat:

4 căni de făină integrală de grâu
2 căni de apă
1/4 linguriţă sare

Ingrediente pentru umplutură:

2 căni de cartofi fierţi şi pasaţi
1/2 linguriţă coriandru seminţe măcinat
1 lingură frunze de coriandru tocate
1/4 linguriţă garam masala
1/4 linguriţă turmeric
1 vârf de cuţit hing
1/4 linguriţă sare

Ingrediente pentru prăjit:

1-2 căni de ulei de floarea soarelui pentru a prăji parantha

Efecte:

↓V↓P↓K

aproximativ 10 bucăţi

Mod de preparare:

Amestecaţi făina şi sarea într-un vas.

Faceţi apoi o mică adâncitură în mijlocul grămăjoarei de făină şi începeţi să adăugaţi apă, încetul cu încetul, pe măsură ce se asimilează.

Continuaţi să adăugaţi apă până când aluatul devine suficient de consistent şi nu se mai lipeşte de mână.

Acoperiţi vasul cu un şervet curat şi lăsaţi aluatul să se odihnească pentru 30-40 de minute.

Spălaţi şi fierbeţi cartofii în coajă. După ce s-au fiert, lăsaţi-i puţin să se răcească şi apoi îndepărtaţi coaja şi pasaţi cartofi sau tăiaţi-i foarte mărunt. Puneţi deasupra toate condimentele cerute în reţetă pentru umplutură şi amestecaţi bine.

Luaţi apoi bucăţi de aluat de mărimea unui ou şi rulaţi-le între palme până când capătă o formă rotundă.

Daţi apoi aluatul prin făină şi faceţi cu ajutorul sucitorului lipii subţiri.

Aşezaţi în mijlocul ei 1-2 linguri de umplutură.

Aşezaţi o nouă lipie deasupra umpluturii. Lipiţi bine marginile.

Coaceţi lipia într-o tigaie de clătite bine încinsă şi unsă cu puţin ulei, la foc mic. Ungeţi parantha cu ulei, din când în când, şi întoarceţi-o pe cealaltă parte. Continuaţi procesul pentru câteva minute până când parantha devine aurie.

Parantha este de obicei servită la micul dejun şi este tridoshică. Umplutura poate fi diversificată la diferite legume, panir sau frunze simple de coriandru tocate.



DULCIURI

În Ayurveda, deserturile cât şi alte dulciuri sunt în general servite împreună cu masa principală, mai degrabă decât la sfârşitul acesteia. Şi aceasta deoarece dulciurile servite la sfârşitul mesei pot cauza congestii şi probleme ale sinusurilor, îngreunând de asemenea digestia.

La prepararea dulciurilor (în special a celor care necesită fierbere sau coacere) este recomandată folosirea zahărului din trestie de zahăr sau a zahărului brun, nerafinat. Mierea este un excelent înlocuitor al zahărului, atunci când preparatul nu necesită încălzirea la temperaturi mai mari de 40 de grade Celsius (temperatură de la care mierea devine toxică).

Budincă de orez cu lapte (Khir)

Ingrediente:



4-5 căni de lapte dulce
4 linguri rase de ghee
1/2 cană de făină de orez
2 linguri de migdale mărunţite
1 lingură de nuci mărunţite
1/4 linguriţă cardamom măcinat
1 cană de zahăr
1 vârf de cuţit şofran
1 lingură de lapte dulce (pentru a înmuia şofranul)

Efecte:

↓V↓P↑K

4 porţii

Mod de preparare:

Înmuiaţi şofranul într-o lingură de lapte pentru 7-10 minute.

Înfierbântaţi într-o oală ghee-ul şi adăugaţi apoi făina de orez. Amestecaţi la foc mic până când orezul începe să devină uşor auriu şi aromat. Adăugaţi apoi laptele, şofranul înmuiat,

cardamomul, migdalele, nucile şi zahărul. Amestecaţi în continuu, iar când budinca începe să fiarbă, mai lăsaţi oala pe foc 2-3 minute, până ce capătă consistenţă.

Luaţi apoi oala de pe foc şi păstraţi-o acoperită până în momentul servirii.

Recomandări ayurvedice:

Khir-ul este unul dintre preparatele ce se servesc adesea în mod tradiţional la cină, dar bineînţeles că această destinaţie nu este exclusivă.

Tipologiile preponderent Kapha sunt sfătuite să recurgă la acest fel de mâncare foarte rar.

Această budincă se poate prepara şi cu orez basmati înlocuindu-se în reţetă cantitatea de făină de orez cu orezul, în proporţie de 1:1.

Budincă de fidea cu lapte

Ingrediente:

5-6 căni de lapte dulce
3 linguri de ghee
1 cană de fidea
1 lingură de migdale decojite şi mărunţite
1 lingură de nuci mărunţite
1/4 linguriţă cardamom măcinat
1 cană de zahăr
1 vârf de cuţit şofran
1 lingură de lapte dulce (pentru a înmuia şofranul)

Efecte:

↓V↓P↑K

5 porţii

Mod de preparare:

Înmuiaţi şofranul într-o lingură de lapte pentru 7-10 minute.

Înfierbântaţi într-o oală ghee-ul şi adăugaţi apoi fideaua uşor mărunţită. Amestecaţi la foc mic timp de 2-3 minute, adăugaţi

apoi laptele, şofranul înmuiat, cardamomul, migdalele, nucile şi zahărul. Amestecaţi uşor, iar când budinca începe să fiarbă, mai lăsaţi oala pe foc 5-10 minute, până când fideaua s-a înmuiat.

Luaţi apoi oala de pe foc şi păstraţi-o acoperită până în momentul servirii.

Recomandări ayurvedice:

Pentru persoanele preponderent Kapha, recomandăm să se adauge în reţetă puţin ghimbir uscat şi măcinat, şi să se consume acest fel de mâncare doar ocazional.

Budincă de curmale cu lapte

Ingrediente:



3 căni de lapte dulce

1 cană de curmale uscate, fără sâmburi

1 lingură de ghee

1 lingură de nuci mărunţite

1/4 linguriţă cardamom măcinat

1/2 cană de zahăr

1 vârf de cuţit şofran

1 lingură de lapte dulce(pentru a înmuia şofranul)

Efecte:

↓V↓P↑K

3 porţii

Mod de preparare:

Înmuiaţi şofranul într-o lingură de lapte pentru 7-10 minute.

Înfierbântaţi într-o oală laptele şi adăugaţi apoi curmalele cât mai bine mărunţite. Amestecaţi la foc mic timp de 2-3 minute, adăugaţi apoi şofranul înmuiat, cardamomul, nucile, zahărul şi

ghee-ul. Amestecaţi uşor, iar când budinca începe să fiarbă, mai lăsaţi oala pe foc 5-10 minute.

Se serveşte fierbinte.

Recomandări ayurvedice:

Pentru persoanele preponderent Kapha, recomandăm să se adauge în reţetă puţin ghimbir uscat şi măcinat, şi să se consume acest fel de mâncare doar ocazional.

Ladhu

Ingrediente:

1 cană de făină de năut
2 linguri de griş
2-3 linguri de migdale tăiate
2-3 linguri arahide sau nuci tăiate
2 linguri de ghee (sau ulei)
4 căni de curmale uscate, fără sâmburi (sau gem de curmale)
1/4 linguriţă cardamom măcinat
1/4 linguriţă scorţişoară măcinată
1 cană de nucă de cocos răzuită

Efecte:

↓V↓P↑K

Mod de preparare:

Prăjiţi la foc mic într-o tigaie făina de năut împreună cu grişul, amestecând în continuu, până când capătă o culoare aurie intensă, fără însă a le arde. Se ia tigaia de pe foc şi se goleşte conţinutul într-un vas.

Tăiaţi nucile şi migdalele şi rumeniţi-le puţin în tigaie, la foc mic, amestecând în continuu pentru a nu le arde.

Puneţi nucile şi migdalele în acelaşi vas cu făina de năut şi grişul. Adăugaţi apoi curmalele cât mai bine mărunţite (sau gemul de curmale), scorţişoara, cardamomul şi ghee-ul (sau uleiul).

Amestecaţi cât mai bine toate ingredientele. Luaţi câte o

linguriţă din amestec şi formaţi în palmă biluţe de mărimea unei mingi de ping-pong pe care le tăvăliţi apoi prin nucă de cocos.

Se servesc ca atare sau împreună cu ceai indian.

Recomandări ayurvedice:

Acesta este un desert tradiţional ce se serveşte în special femeilor lăuze, pentru revitalizare şi refacere, dar şi pentru stimularea secreţiei lactate.

Gulab Jamun

Ingrediente pentru biluţe:

1 cană de lapte praf
1/4 cană făină albă de grâu
3 linguri de ghee (sau unt)
10-15 linguri de lapte rece (sau apă)
1 vârf de cuţit de praf de copt

Ingrediente pentru sirop:

1 cană de zahăr
1 cană de apă rece
1 linguriţă apă de trandafiri
5-10 fire de şofran
1 vârf de cuţit de cardamom măcinat

Ingrediente pentru prăjit:

2 căni de ulei sau ghee pentru prăjit biluţele

Efecte:

↓V↓P↑K

Mod de preparare:

Puneţi într-o oală toate ingredientele necesare pentru prepararea siropului. Înfierbântaţi conţinutul până când zahărul se dizolvă complet iar siropul capătă o anumită consistenţă.

Pentru prepararea biluţelor jamun, amestecaţi mai întâi laptele praf împreună cu făina. Încorporaţi apoi ghee-ul (sau untul) şi apoi adăugaţi treptat laptele (sau apa) până se obţine un aluat.

Din acest aluat se modelează biluţe de mărimea unei nuci care se prăjesc în ulei sau în ghee, la foc mic până când se umflă uşor şi capătă o culoare aurie intensă. Se scot pe un şervet de hârtie curat pentru a absorbi excesul de ulei şi apoi se pun în siropul preparat. Este necesar să fie puse în sirop cu minim 10 minute înainte de a se servi, pentru ca siropul să le poată pătrunde.

În unele regiuni ale Indiei, Gulab Jamun se serveşte fierbinte, în altele se serveşte rece; în ambele cazuri, acest desert vă va cuceri.

Acesta este unul dintre deserturile clasice indiene servite cu ocazia marilor festivităţi cum ar fi Diwali (Sărbătoarea Luminilor) sau căsătoriile.



BĂUTURI

Ayurveda recomandă ca atunci când mâncaţi să consumaţi cel puţin o cană cu o băutură caldă. La modul ideal, la terminarea mesei stomacul trebuie să conţină două sferturi alimente solide, un sfert alimente lichide şi un sfert să rămână gol pentru aer.

La sfârşitul mesei, un pahar cu lassi sau o cană cu ceai indian poate fi de un mare ajutor pentru îmbunătăţirea digestiei.

Orice ceai medicinal adecvat constituţiei şi condiţiei noastre este oricând binevenit.

În general, în Ayurveda nu se recomandă consumarea băuturilor foarte reci, întrucât se consideră că şochează sistemul digestiv şi distrug Agni.

Lassi dulce

Ingrediente:



2 căni de iaurt (sau lapte bătut)
2 căni de apă rece
1 vârf de cuţit de ghimbir uscat şi măcinat
1 vârf de cuţit de cardamom măcinat
1 vârf de cuţit de sare
1 linguriţă de apă de trandafiri
2 linguri zahăr

Efecte:

↓V↓P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Amestecaţi bine toate ingredientele şi serviţi.

Puteţi decora cu coajă de lămâie rasă pe răzătoarea mică şi/sau frunze de mentă.

Recomandări ayurvedice:

Această băutură este tridoshică. Condimentele folosite sunt în

măsură să stimuleze focul digestiv, fiind o combinaţie excelentă. Recomandată ca băutură servită la sfârşitul mesei în special pentru tipologiile Pitta.

Lassi sărat

Ingrediente:

2 căni de iaurt (sau lapte bătut)
2 căni de apă rece
1 vârf de cuţit de cardamom măcinat
1/4 linguriţă de sare

Efecte:

↓V↓P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Amestecaţi bine toate ingredientele şi serviţi.
La servire, puteţi decora cu puţin praf de cumin măcinat.

Recomandări ayurvedice:

Această băutură este tridoshică. Este recomandată în special pentru tipologiile Vata.

Lassi picant

Ingrediente:

2 căni de iaurt (sau lapte bătut)
2 căni de apă rece
1/4 linguriţă de ghimbir uscat şi măcinat
1/4 linguriţă de cardamom măcinat
2 linguriţe de zahăr (de preferinţă brun)

Efecte:

↓V↓P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Amestecaţi bine toate ingredientele şi serviţi.

Adăugaţi zahăr în funcţie de gust şi de *dosha* predominantă.

Puteţi decora cu coajă de portocală rasă pe răzătoarea mică şi/sau scorţişoară măcinată.

Recomandări ayurvedice:

Această băutură este recomandată pentru toate tipologiile, dar în special pentru cele preponderent Kapha.

Ceai indian

Ingrediente:

3 căni de apă

1 bucăţică de ghimbir proaspăt, de mărimea unei alune

2 vârfuri de cuţit de nucşoară

2 vârfuri de cuţit de scorţişoară

2 vârfuri de cuţit de cardamom măcinat

4-5 cuişoare

1-2 linguriţe de ceai negru

2 căni de lapte

2 linguri de zahăr



Efecte:

↓V↓P↓K

4 porţii

Mod de preparare:

Fierbeţi condimentele (scorţişoara, nucşoara, ghimbirul, cardamomul, cuişoarele) în apă pentru 5-10 minute.

Adăugaţi apoi ceaiul negru şi mai lăsaţi să fiarbă încă 2 minute.

Fără a lua oala de pe foc, adăugaţi în final laptele şi zahărul şi lăsaţi să fiarbă pentru încă 2 minute.

Se serveşte fierbinte.

Recomandări ayurvedice:

Cantităţile de lapte şi de zahăr pot varia în funcţie de tipologie, dar şi de gusturi.

Ceai pentru constituţia Vata

Ingrediente:

1 bucăţică de ghimbir proaspăt, de mărimea unei alune, tăiat mărunt
1/4 linguriţă lemn dulce
1/4 linguriţă coajă de portocală uscată
3 căni de apă

Mod de preparare:

Amestecaţi toate ingredientele într-o oală şi puneţi oala pe foc. Fierbeţi la foc mediu 2-3 minute. Luaţi de pe foc şi lăsaţi oala acoperită pentru câteva minute.

Îndulciţi după gust şi serviţi.

Ceai pentru constituţia Pitta

Ingrediente:

1/4 linguriţă lemn dulce
1/2 linguriţă fenicul
1/4 linguriţă iasomie
1/2 linguriţă petale de trandafir
3 căni de apă

Mod de preparare:

Amestecaţi toate ingredientele într-o oală şi puneţi oala pe foc. Fierbeţi la foc mediu 2-3 minute. Luaţi de pe foc şi lăsaţi oala acoperită pentru câteva minute.

Îndulciţi după gust şi serviţi.

Ceai pentru constituţia Kapha

Ingrediente:

1/4 linguriţă ghimbir uscat
1-2 bucăţi cuişoare
1/4 linguriţă scorţişoară sau tejapata
1/2 linguriţă hibiscus
3 căni de apă

Mod de preparare:

Amestecaţi toate ingredientele într-o oală şi puneţi oala pe foc. Fierbeţi la foc mediu 2-3 minute. Luaţi de pe foc şi lăsaţi oala acoperită pentru câteva minute.

Îndulciţi după gust şi serviţi.



REŢETE DE LAPTE MEDICINAL

Lapte medicinal cu turmeric

Ingrediente:

1/2 linguriţă turmeric
1 cană de lapte dulce
1/4 cană de apă

Mod de preparare:

Amestecaţi toate ingredientele într-o oală şi puneţi oala pe foc. Fierbeţi la foc mediu până când lichidul se reduce la o cană. Se serveşte călduţ, eventual îndulcit cu miere.

Recomandări ayurvedice:

Recomandat în cazuri de faringită, laringită sau răguşeală. Este de asemenea foarte folositor în tusea cu expectoraţie. Turmericul este un renumit antiseptic natural.

Lapte medicinal cu ghimbir

Ingrediente:

1/2 linguriţă ghimbir uscat şi măcinat
1 cană de lapte dulce
1/4 cană de apă

Mod de preparare:

Amestecaţi toate ingredientele într-o oală şi puneţi oala pe foc. Fierbeţi la foc mediu până când lichidul se reduce la o cană. Se serveşte călduţ, eventual îndulcit cu miere.

Recomandări ayurvedice:

Recomandat pentru eliminarea mucusului de la nivelul colonului, în indigestii cronice, tuse seacă şi emfizem pulmonar.

Lapte medicinal cu cardamom şi migdale

Ingrediente:

1/4 linguriţă cardamom măcinat
1/4 linguriţă migdale măcinate
1 cană de lapte dulce
1/4 cană de apă

Mod de preparare:

Amestecaţi toate ingredientele într-o oală şi puneţi oala pe foc. Fierbeţi la foc mediu până când lichidul se reduce la o cană. Se serveşte călduţ, eventual îndulcit cu miere.

Recomandări ayurvedice:

Acest lapte medicinal este tonic şi energizant, eficient în stările de oboseală cronică. Este foarte bun pentru reechilibrarea lui Pitta şi Vata Dosha.

Lapte medicinal cu ashwagandha

Ingrediente:

1/2 linguriţă ashwagandha
1 cană de lapte dulce
1/4 cană de apă

Mod de preparare:

Amestecaţi toate ingredientele într-o oală şi puneţi oala pe foc. Fierbeţi la foc mediu până când lichidul se reduce la o cană. Se serveşte călduţ, eventual îndulcit cu miere.

Recomandări ayurvedice:

Ashwagandha (Withania somnifera) mai este denumită şi ginsengul indian, având toate calităţile ginsengului chinezesc.

Se poate consuma pentru a creşte libidoul şi pentru a îmbunătăţi performanţele sexuale, fiind un excelent afrodiziac masculin.

Acest lapte medicinal este indicat mai ales persoanelor suferinde de debilitate sexuală, în stările de impotenţă sexuală sau infertilitate.

Lapte medicinal cu shatawari

Ingrediente:

1/2 linguriţă shatawari
1 cană de lapte dulce
1/4 cană de apă

Mod de preparare:

Amestecaţi toate ingredientele într-o oală şi puneţi oala pe foc. Fierbeţi la foc mediu până când lichidul se reduce la o cană. Se serveşte călduţ, eventual îndulcit cu miere.

Recomandări ayurvedice:

Shatawari (Asparagus racemosus) este o plantă indiană renumită pentru acţiunea reîntineritoare şi regenerantă asupra ţesuturilor intime feminine. Este un excelent afrodiziac feminin.



REŢETE ADIŢIONALE

În această secţiune vor fi enumerate câteva reţete folositoare care vă vor învăţa cum să preparaţi ghee-ul, panir-ul, şi cum să vă pregătiţi amestecul de condimente denumite garam masala şi curry.

Menţionăm că reţetele de garam masala şi curry sunt foarte multe la număr, ele variind de la o regiune la alta a Indiei.

GHEE

Necesar 1/2 kg unt nesărat

Puneţi untul într-o oală de dimensiuni medii neacoperită, la foc mic.

Când untul începe să fiarbă, la suprafaţa lui se va forma o spumă albă. Nu este necesar să o îndepărtaţi cu spumiera. Nu este necesar să amestecaţi.

Lăsaţi să fiarbă, verificând la fiecare câteva minute să nu se ardă.

În 10-15 minute veţi simţi un miros aromat, asemănător cu cel de floricele de porumb, iar lichidul va căpăta o minunată culoare aurie, devenind transparent. Veţi putea astfel observa cum o parte din particulele de spumă albă de la suprafaţă se lasă la fundul recipientului.

Şi aici este momentul în care trebuie să fiţi în permanenţă atenţi la ghee. Atunci când aceste particule de pe fundul vasului capătă o culoare aurie, chiar uşor maronie, este semnul că ghee-ul este gata (dacă au apărut particule de culoare neagră, înseamnă că ghee-ul deja s-a ars).

Stingeţi focul şi strecuraţi ghee-ul (cât este încă fierbinte) printr-o bucată curată de tifon sau pânză rară.

Se păstrează într-un borcan cu capac timp de câţiva ani. Nu este necesar să fie ţinut la rece. Asemeni vinului, cu cât ghee-ul este mai vechi cu atât este mai apreciat, iar valoarea lui terapeutică creşte.

PANIR

8 căni de lapte dulce
4-5 linguri de suc de lămâie
4 bucăţi de pânză curată
1 greutate curată (spre exemplu, o cărămidă)

Fierbeţi laptele într-o oală amestecând continuu pentru a nu se arde şi pentru a nu forma spumă. Se adaugă sucul de lămâie şi se continuă să se amestece. Proteinele din lapte vor începe să se separe (dacă observaţi că nu se separă, mai adăugaţi suc de lămâie).

Luaţi oala de pe foc şi puneţi conţinutul în pânză pentru a se strecura. Legaţi acum colţurile pânzei pentru a forma o bocceluţă (ce conţine brânza înăuntru).

Agăţaţi bocceluţa deasupra chiuvetei preţ de câteva ore până când lichidul se scurge aproape complet. Dacă doriţi să aveţi un bloc de panir pe care să-l puteţi tăia cubuleţe, aşezaţi bocceluţa pe o suprafaţă plană şi puneţi deasupra greutatea, timp de 4-5 ore.

Când timpul afectat scurgerii lichidului din panir s-a scurs, scoateţi panirul din pânză şi puteţi să-l folosiţi pentru scopul propus.

Deşi se poate păstra la rece, panirul este bine să fie consumat proaspăt, în aceeaşi zi în care a fost preparat.

GARAM MASALA

1 lingură cardamom seminţe
1 lingură scorţişoară măcinată
1 lingură cumin seminţe
1 lingură cuişoare întregi
1 lingură piper negru boabe
1/4 lingură nucşoară măcinată

Puneţi toate ingredientele fie într-un mojar cu pistil (şi atunci se mojarează până obţineţi o pudră fină), fie într-o maşină de măcinat (şi atunci se macină fin). Se păstrează amestecul într-un borcan cu capac, timp de câteva luni.

CURRY

2 linguri coriandru seminţe
2 linguriţe usturoi uscat şi măcinat
1 lingură cumin seminţe
2 linguri turmeric
1 linguriţă ghimbir uscat şi măcinat
1 linguriţă boia de ardei iute
1 linguriţă ienibahar
1 lingură sare
1 lingură piper negru boabe
1 lingură piper alb boabe
1/4 linguriţă şofran

Puneţi toate ingredientele fie într-un mojar cu pistil (şi atunci se mojarează până obţineţi o pudră fină), fie într-o maşină de măcinat (şi atunci se macină fin). Se păstrează amestecul într-un borcan cu capac, timp de câteva luni.



ANEXA 1

Cum să ne determinăm propria constituţie ayurvedică

Aşa cum am afirmat deja anterior, conform tradiţiei Ayurveda, fiecare fiinţă umană se naşte cu o anumită proporţie a celor trei Doshas, prezentând astfel anumite calităţi si anumite slăbiciuni. Această porporţie a celor trei Doshas-uri, această tipologie de bază pe care o avem în momentul naşterii a fost denumită **Prakriti** şi ea rămâne neschimbată pe parcursul întregii vieţi.

În plus, după cum putem observa în viaţa personală, anumite lucruri se modifică mereu; şi această tipologie ce a fost supusă anumitor schimbări de-a lungul timpului şi care ne caracterizează în prezent, a fost denumită **Vikriti**.

Atunci când suntem echilibraţi, armonioşi şi, prin urmare, sănătoşi, Prakriti şi Vikriti personale vor fi identice. Întrucât marea majoritate a oamenilor nu trăiesc într-un mod echilibrat şi armonios, de cele mai multe ori Prakriti se îndepărtează de Vikriti.

Tocmai de aceea, unul dintre cele mai importante scopuri ale Ayurvedei este să readucă Vikriti la condiţia lui Prakriti şi, în acelaşi timp, să redirecţioneze fiinţa către un mod de viaţă cât mai sattvic.

Pentru a vă determina propria **Prakriti** (predominanţa nativă a Doshas-urilor) marcaţi în căsuţele corespunzătoare din tabelul de pe paginile următoare (de preferinţă cu un creion) calităţile pe care le-aţi manifestat în copilărie şi până în jurul vârstei de 16 ani.

După ce aţi trecut în revistă toate subiectele din tabel, număraţi separat toate câmpurile marcate corespunzătoare lui Vata Dosha, Pitta Dosha şi respectiv Kapha Dosha. Numărul cel mai mare vă va arăta tipologia de bază. Desigur, puteţi întâlni şi cazul în care aveţi două *dosha* predominante (iar atunci veţi fi o tipologie mixtă, gen KV, Kappa-Vata sau KP, Kappa-Pitta sau VP, Vata-Pitta etc.) şi, ceva mai rar, să faceţi parte din tipologia mixtă triplă VPK (Vata-Pitta-Kapha).

Pentru a vă determina propria **Vikriti** (predominanţa actuală a Doshas-urilor) marcaţi în acelaşi tabel calităţile pe care le-aţi manifestat preponderent în ultimii ani.

Completaţi separat tabelul pentru determinarea lui Prakriti şi Vikriti. Menţionăm de asemenea că la determinare, puteţi marca şi două câmpuri din aceeaşi linie, dacă vă regăsiţi în ambele ipostaze.

Bineînţeles, acest tabel este orientativ, iar pentru cazul în care veţi dori să cunoaşteţi cu o şi mai mare exactitate caracteristicile personale, vă sfătuim să apelaţi la un practician ayurvedic specializat.

V P K	**Vata**	**Pitta**	**Kapha**
O O O	Corpul zvelt, foarte înalt sau foarte scund	Corpul de dimensiuni medii, bine proporţionat	Corpul mare, masiv, bine făcut
O O O	Pielea este subţire, uscată, aspră, închisă la culoare, rece	Pielea este caldă, chiar fierbinte, uleioasă, rozalie, cu pistrui sau aluniţe	Pielea este groasă, uleioasă şi moale, rece, pală
O O O	Părul este uscat, castaniu până la negru, încâlcit, fragil, rar	Părul este drept, uleios, culori de la blond la roşcat, albire prematură, chelie	Păr cu firul gros, aspect sănătos, cârlionţat, uleios, ondulat, bogat
O O O	Unghiile sunt subţiri, fragile, se rup uşor	Unghiile sunt rozalii, flexibile, de mărime medie	Unghiile sunt mari, albe, groase, uleioase
O O O	Pulsul atunci când sunteţi relaxaţi este de 80-100 bătăi pe minut, cu variaţii neregulate	Pulsul atunci când sunteţi relaxaţi este de 70-80 bătăi pe minut, cu pulsaţii puternice	Pulsul atunci când sunteţi relaxaţi este de 60-70 bătăi pe minut, cu rată constantă

O O O	Greutate mică, vă sunt necesare eforturi mari pentru a lua în greutate	Greutate medie, aspect musculos, luaţi şi pierdeţi uşor în greutate	Greutate mare, luaţi uşor în greutate, şi o reduceţi cu dificultate
O O O	F e c a l e l e sunt reduse ca dimensiuni, tari, însoţite de gaze intestinale, neregulate	E l i m i n a r e a fecalelor este rapidă, frecventă, însoţită de senzaţie de arsură	Eliminarea fecalelor este lentă, acestea fiind în cantităţi mari şi cu un aspect uşor decolorat
O O O	Apetit variabil, iar când vi se face foame şi începeţi să mâncaţi, vă daţi seama că „ochii vă erau mai mari decât stomacul“	Apetit puternic, incisiv; foame insuportabilă, aşa-zisa „foame de lup“	Apetit constant; deşi vă place să mâncaţi, puteţi sări peste o masă fără probleme
O O O	Aveţi tendinţa către constipaţie	Aveţi scaunul moale	Aveţi scaune dese şi cu aspect uleios
O O O	Ochii mici, neliniştiţi, de culori închise	Ochii pătrunzători, sensibili la lumină, cu nuanţe de verde şi gri, care se înroşesc şi obosesc uşor	Ochi mari, plăcuţi, calzi, albaştri
O O O	Gâtul subţire, lung	Gâtul de dimensiuni medii	Gâtul mare, cu pliuri ale pielii
O O O	Buricul mic, înfundat	Buricul oval, superficial	Buricul mare, adânc, rotund, întins

O O O	Voce joasă, slabă	Voce ascuţită, pătrunzătoare	Voce moale, caldă, deseori preferaţi să rămâneţi tăcut
O O O	Buze care se crapă uşor, subţiri, uscate	Buze de mărime medie, moi	Buze mari, senzuale, cărnoase
O O O	Vă displace vremea rece, uscată, cu vânt puternic	Suportaţi cu greu căldura şi soarele	Sunteţi sensibili la vreme rece şi umedă
O O O	Spirit hiperactiv	Spirit muncitor	Tendinţă spre sedentarism
O O O	Temperament nervos şi anxios	Temperament iritabil sau nerăbdător	Temperament calm şi relaxat
O O O	Vă place să vorbiţi mult şi repede, săriţi uşor de la un subiect la altul	Vorbiţi răspicat, tăios, aduceţi mereu multe argumente	Vorbiţi rar, calm, monoton
O O O	Aveţi somnul agitat, vă treziţi uşor, obosiţi repede şi adesea puteţi avea insomnii	Somnul moderat ca timp, dar zgomotos	Somn lung şi prelungit, uneori şi în timpul zilei
O O O	Obişnuiţi să călătoriţi, mai ales în natură	Vă place sportul şi/sau politica, urmăriţi mersul lucrurilor	Vă place să staţi în casă, pe cât posibil să nu vă deranjeze multă lume
O O O	Memorie de scurtă durată; prindeţi repede, dar uitaţi la fel de repede	Memorie foarte clară şi penetrantă	Învăţaţi greu dar, o dată de aţi prins ceva, nu mai uitaţi

O O O	Aveţi credinţe şi idei radicale, schimbări bruş-te de opinie	Aveţi tendinţa de a fi lider, idei obsesive, tendinţe fanatice	Sunteţi o per-soană loială, constantă în idei şi credinţe, devotată
O O O	Aveţi vise agitate, active, multe ca nu-măr; în vis, aveţi adesea experienţa zborului	Vise pline de acţiune, în care fie vă luptaţi, fie trebuie să treceţi anumite probe	Vise puţine şi romantice cu lacuri, ape, zăpadă
O O O	Fire entuzi-astă, activă, creativă, dar în acelaşi timp şi plină de griji	Fire pasională, organizată, intelectuală, perfecţionistă, curajoasă, compulsivă, pretenţioasă	Fire calmă, ataşată, afectu-oasă, leneşă, nu vă exprimaţi prea des emoţiile, lăsaţi lucrurile de pe o zi pe alta, vă plictisiţi uşor
O O O	Minte ageră, uşor adaptabilă	Minte pene-trantă, critică	Minte înceată, uşor letargică
O O O	Vă place să ciuguliţi mereu între mese	Vă plac mâncă-rurile bogate în proteine	Vă plac mân-cărurile grele şi pâinea
O O O	Dacă vă îmbolnăviţi, de obicei este pe bază nervoasă sau cu dureri ascuţite	Dacă vă îmbol-năviţi, de obicei este o boală manifestată prin inflamaţii, iritaţii	Dacă vă îmbolnăviţi, de obicei bolile se manifestă lent şi se vindeca treptat

ANEXA 2

Planificarea meniului zilnic în funcţie de tipologie

Exemplu de meniu zilnic pentru toate tipologiile – Tridoshic

Micul dejun: salată de fructe.

Prânzul: supă de linte roşie, orez jeera, sabji de legume, murături de curmale, chatney de mentă, chapati din făină integrală, lassi.

Cina: chifteluţe de cartofi cu raita de roşii.

Între mese: se pot consuma fructe proaspete sau nuci sau ceai indian.

Exemplu de meniu zilnic pentru tipologia Vata

Micul dejun: budincă de orez, ceai indian.

Prânzul: supă de fasole mung, spanac cu panir, murături dulci de lămâie, puri, lassi sărat.

Cina: pakora de legume cu raita de sfeclă roşie.

Între mese: salată de papaya, ceai pentru tipologia Vata.

Exemplu de meniu zilnic pentru tipologia Pitta

Micul dejun: samosa cu cartofi şi chatney de nucă de cocos, ceai indian.

Prânzul: supă de porumb dulce, orez cu şofran, subji de dovlecel cu roşii, chapati din făină integrală, lassi dulce.

Cina: budincă de fidea cu lapte.

Între mese: fructe dulci de sezon, ceai de mentă.

Exemplu de meniu zilnic pentru tipologia Kapha

Micul dejun: salată de fructe cu suc de lămâie.

Prânzul: supă de linte roşie, subji de legume, murături picante de ceapă, chapati din făină integrală, lassi picant.

Cina: parantha simplă cu raita de morcovi sau orez tridoshic cu iaurt.

Între mese: fructe preponderent astringente, sucuri de fructe.

ANEXA 3

Linii generale despre alimentele de bază

De notat că aceste informaţii sunt doar orientative. Se recomandă să se facă ajustările necesare, în funcţie de problemele personale, alergii şi/sau condiţii climatice.

	Vata		Pitta		Kapha	
	Consumaţi mai rar	**Consumaţi când doriţi**	**Consumaţi mai rar**	**Consumaţi când doriţi**	**Consumaţi mai rar**	**Consumaţi când doriţi**
Fructe	În general, marea majoritate a fructelor uscate	În general, marea majoritate a fructelor dulci	În general, marea majoritate a fructelor acre	În general, marea majoritate a fructelor dulci	În general, marea majoritate a fructelor dulci şi acre	În general, marea majoritate a fructelor astringente
	Curmale uscate	Ananas copt	Ananas acrişor	Ananas copt	Ananas	Caise
	Mere crude	Avocado	Banane	Avocado	Avocado	Cireşe
	Pepene verde	Banane	Caise acrişoare	Caise dulci	Banane	Fructe de pădure
	Prune uscate	Caise	Fructe de pădure acrişoare	Căpşuni dulci (cu măsură)	Căpşuni	Grapefruit
	Rodii	Căpşuni	Grapefruit	Cireşe dulci	Curmale proaspete	Lămâi

	Smochine uscate	Cireşe	Kiwi	Curmale	Kiwi	Mere
	Stafide uscate	Curmale proaspete	Lămâi	Fructe de pădure dulci	Mango	Pere
		Guiava	Mango verde	Mango bine copt	Nucă de cocos	Piersici
		Kiwi	Mere acrişoare	Mere dulci	Papaya	Prune
		Lămâi	Piersici	Nucă de cocos	Pepene galben	Rodii
		Mango	Portocale acrişoare	Papaya	Pepene verde	Smochine uscate
		Mere coapte	Prune acrişoare	Pepene galben	Portocale	Stafide
		Nuca de cocos	Struguri verzi	Pepene verde	Prune	Struguri
		Papaya	Vişine	Portocale dulci	Smochine proaspete	
		Pepene		Prune		
		Piersici		Rodii		
		Portocale		Smochine		
		Smochine proaspete		Stafide		
		Stafide înmuiate		Stafide		
		Struguri		Struguri roşii şi negri		
Legume	În general legumele uscate, crude sau îngheţate	În general legumele e bine să fie gătite	În general legumele cu gust picant	În general legumele cu gust uşor amărui sau dulce	În general legumele dulci şi zemoase	În general legumele cu gust picant şi uşor amărui
	Anghinare	Anghinare de Ierusalim	Ardei iuţi	Anghinare	Cartof dulce	Anghinare

	Ardei iuţi	Ardei iuţi şi dulci	Ceapă crudă	Anghinare de Ierusalim	Castravete	Anghinare de Ierusalim
	Cartofi, mai ales soiul alb	Cartof dulce	Gulie	Ardei gras	Dovleac	Ardei iute
	Ceapă crudă	Castravete	Măsline verzi	Broccoli	Dovlecel	Broccoli
	Ciuperci	Ceapă gătită	Porumb dulce	Cartof dulce	Măsline verzi şi negre	Cartofi soi alb
	Conopidă crudă	Conopidă	Ridichi crude	Cartofi soi roşu	Napi	Ciuperci
	Gulie	Coriandru frunze	Roşii	Cartofi soi alb	Roşii crude	Conopidă
	Măsline verzi	Dovleac	Sfeclă crudă	Castravete		Coriandru frunze
	Porumb dulce	Dovlecel	Spanac crud	Ceapă gătită		Gulie
	Ridichi crude	Fasole verde	Spanac gătit	Ciuperci		Mazăre
	Roşii, chiar şi gătite	Măsline negre	Usturoi	Conopidă		Morcovi
	Ţelină	Mazăre gătită	Vinete	Coriandru frunze		Pătrunjel
	Varză crudă	Morcovi		Dovleac		Porumb
	Varză de Bruxelles	Napi		Dovlecel		Ridichi
	Vinete	Pătrunjel		Măsline negre		Roşii gătite
		Ridichi gătite		Mazăre		Salată verde
		Salată verde		Morcovi gătiţi		Spanac
		Seminţe germinate		Napi		Sparanghel
		Sfeclă		Pătrunjel		Ţelină
		Spanac crud		Ridichi gătite		Usturoi

		Spanac gătit		Salată verde		Varză
		Sparanghel		Seminţe germinate		Varză de Bruxelles
		Usturoi		Sfeclă gătită		Vinete
		Varză gătită		Sparanghel		
		Verdeţuri		Ţelină		
				Varză		
				Varză de Bruxelles		
				Verdeţuri		
Cereale						
	Biscuiţi	Clătite	Fulgi de ovăz uscat	Biscuiţi	Clătiţe	Biscuiţi
	Cereale (reci, uscate, expandate)	Grău germinat	Hrişcă	Biscuiţi din făină integrală	Fulgi de ovăz gătiţi	Cereale (reci, uscate, expandate)
	Cuş-cuş	Grâu integral	Mei	Cereale uscate	Grâu	Cuş-cuş
	Făină de ovăz	Mămăligă	Muesli	Cereale prăjite şi sărate	Orez (alb şi integral) basmati	Hrişcă
	Fulgi de ovăz uscat	Orez (toate tipurile)	Orez integral	Clătite	Pâine cu drojdie	Mămăligă
	Hrişcă	Ovăz gătit	Pâine cu drojdie	Cuş -cuş	Paste făinoase	Mei
	Mei	Pâine	Paste făinoase	Mămăligă (cu moderaţie)	Prăjituri de orez	Muesli

	Muesli	Quinoa	Porumb	Orez basmati	Tapioca	Orez basmati
	Orz			Orz gătit		Orz
	Pâine cu drojdie			Ovăz gătit		Ovăz uscat
	Paste făinoase			Pâine de ovăz		Pâine cu germeni de grîu
	Porumb			Paste		Pâine de ovăz
	Prăjituri de orez			Prăjituri de orez		Porumb
	Secară			Quinoa		Quinoa
	Tapioca			Secară		Secară
				Tapioca		
Leguminoase						
	Făină de soia	Preparate de soia	Preparate de soia	Făină de soia	Făină de soia	Preparate de soia
	Fasole adzuki	Fasole mung	Miso	Fasole adzuki	Fasole	Fasole adzuki
	Fasole albă	Lapte de soia	Sos de soia	Fasole albă	Miso	Fasole albă
	Fasole neagră	Linte roșie		Fasole mung	Soia boabe	Fasole mung
	Linte maro	Tofu		Fasole neagră	Sos de soia	Fasole neagră
	Mazăre uscată			Lapte de soia	Tofu rece	Lapte de soia
	Miso			Linte roșie și maro		Linte roșie și maro
	Năut			Mazăre uscată		Mazăre uscată
	Soia boabe			Năut		Năut
				Soia boabe		Tofu fierbinte
				Tofu		

Produse lactate						
	Iaurt simplu, înghețat sau în amestec cu fructe	Brânză dulce sau sărată de capră	Brânză telemea	Brânză dulce	Brânză telemea și brânză dulce	Brânză dulce din lapte de capră degresat
	Lapte praf de capră	Brânză dulce sau sărată de vacă	Iaurt simplu, înghețat sau în amestec cu fructe	Brânză moaleși nesărată de capră	Iaurt simplu, înghețat sau în amestec cu fructe	Brânză proaspătă și nesărată de capră
	Lapte praf de vacă	Brânză dulce	Lapte bătut	Brânză proaspătă, nesărată	Înghețată naturală	Ghee
		Brânză telemea	Smântână fermentată	Ghee	Lapte de vacă	Iaurt diluat
		Ghee	Unt sărat	Iaurt făcut proaspăt	Sour cream	Lapte bătut
		Iaurt (lassi)		Înghețată naturală	Unt nesărat	Lapte de capră degresat
		Înghețată naturală		Lapte de capră	Unt sărat	
		Lapte bătut		Lapte de vacă		
		Lapte de capră		Smântână proaspătă		
		Lapte de vacă		Unt nesărat		
		Smântână fermentată				

		Unt				
Diverse						
		Alge de mare	Boia de ardei iute	Alge de mare	Gomasio	Alge de mare
		Boia de ardei iute	Gomasio	Coriandru frunze	Ketchup	Boia de ardei iute
		Coriandru frunze	Ketchup	Lămâie	Maioneză	Coriandru frunze
		Gomasio	Maioneză	Sare de rocă (moderat)	Murături	Lămâie
		Ketchup	Murături	Seminţe germinate	Oţet	Muştar
		Lămâie	Muştar		Sare	Piper negru
		Maioneză	Oţet		Sos de soia	Seminţe germinate
		Murături	Sare în exces			
		Muştar	Sos de soia			
		Oţet				
		Sare				
		Seminţe germinate				
		Sos de soia				

Oleaginoase						
	Nu există restricții pentru consumnul de oleaginoase, în afara bunului simț și al propriei măsuri	Alune	Arahide	Migdale înmuiate și decojite	Aproape toate oleaginoasele sunt recomandate în cantități reduse și rar	
		Arahide	Fistic	Nucă de cocos		
		Fistic	Hazel nut	Nuci (cu moderație)		
		Migdale	Migdale nedecojite			
		Nucă de cocos	Nuci braziliene			
		Nuci	Nuci caju			
		Nuci braziliene	Nuci pecan			
		Nuci caju				
		Nuci pecan				
		Sâmburi de pin				
Semințe						
	Floricele de porumb	Halva	Tahini	Floricele de porumb	Halva	Floricele de porumb
		Semințe de dovleac		Halva	Tahini	Semințe de dovleac

		Seminţe de floarea soarelui		Intern şi extern		Seminţe de floarea soarelui
		Seminţe de in		Seminţe de dovleac		Seminţe de in
		Seminţe de susan		Seminţe de floarea soarelui		
		Tahini		Seminţe de in		
Uleiuri		Intern şi extern				Intern şi extern în cantităţi mici
	Ulei de in	Ulei de avocado (doar extern)	Ulei de migdale	Ghee	Ulei de avocado	Ghee
		Ghee	Ulei de porumb	Ulei de avocado	Ulei de in	Ulei de floarea soarelui
		Marea majoritate a uleiurilor comestibile	Ulei de sâmburi de caise	Ulei de floarea soarelui	Ulei de măsline	Ulei de migdale
		Ulei de măsline	Ulei de şofrănel	Ulei de in	Ulei de nucă	Ulei de porumb
		Ulei de nucă de cocos (doar extern)	Ulei de susan	Ulei de măsline	Ulei de nucă de cocos	Ulei de susan (extern)
		Ulei de susan		Ulei de nucă	Ulei de sâmburi de caise	
				Ulei de nucă de cocos	Ulei de şofrănel	
				Ulei de soia	Ulei de soia	
					Ulei de susan	

Băuturi						
	Băuturi carbogazoase	Cafea de cicoare sau cereale	Băuturi carbogazoase	Băuturi reci pe bază de lapte	Băuturi carbogazoase	Cafea de cicoare sau cereale
	Băuturi cu cafeină	Ceai bancha	Băuturi cu cafeină	Bere fără alcool și vin alb sec	Băuturi cu cafeină	Ceai bancha
	Băuturi cu gheață	Ceai de căpșuni	Băuturi cu gheață	Cafea de cicoare sau cereale	Băuturi reci pe bază de lapte	Ceai de afine
	Băuturi reci pe bază de lapte	Ceai de cătină	Cafea	Ceai bancha	Bere și vin roșu	Ceai de brusture
	Cafea	Ceai de cicoare	Ceai cu gheață	Ceai de afine	Cafea	Ceai de căpșuni
	Ceai cu gheață	Ceai de coajă de portocală	Ceai de busuioc	Ceai de brusture	Ceai de cătină	Ceai de cicoare
	Ceai de busuioc	Ceai de cuișoare	Ceai de cuișoare	Ceai de căpșuni	Ceai de lemn dulce	Ceai de cuișoare
	Ceai de floarea pasiunii	Ceai de eucalipt	Ceai de eucalipt	Ceai de cicoare	Ceai de măceșe	Ceai de floarea pasiunii
	Ceai de ghimbir uscat	Ceai de fenicul	Ceai de ghimbir uscat	Ceai de fenicul	Lapte cu cacao	Ceai de ghimbir
	Ceai de ginseng	Ceai de ghimbir proaspăt	Ceai de ginseng	Ceai de floarea pasiunii	Lapte de migdale	Ceai de ginseng
	Ceai de hibiscus	Ceai de ienupăr	Ceai de ienupăr	Ceai de ghimbir proaspăt	Lapte de orez	Ceai de hibiscus
	Ceai de iasomie	Ceai de lămâiță	Ceai de măceșe	Ceai de hibiscus	Lapte de soia rece	Ceai de iasomie
	Ceai de scorțișoară	Ceai de lavandă	Ceai de scorțișoară	Ceai de iasomie	Limonadă	Ceai de ienupăr

	Ceai matte	Ceai de lemn dulce	Ceai de schinduf	Ceai de lămâiţă	Suc de papaya	Ceai de lămâiţă
	Ceai negru	Ceai de măceşe	Ceai matte	Ceai de lavandă	Suc de portocale	Ceai de lavandă
	Lapte cu cacao	Ceai de mentă	Cidru de mere	Ceai de lemn dulce	Suc de roşii	Ceai de mentă
	Lapte de soia rece	Ceai de muşeţel	Lapte cu cacao	Ceai de mentă	Suc de vişine	Ceai de muşeţel
	Suc de mere	Ceai de salvie	Limonadă	Ceai de muşeţel	Sucuri acrişoare	Ceai de scorţişoară
	Suc de pere	Ceai de schinduf	Suc de ananas	Ceai de zmeură		Ceai de zmeură
	Suc de rodii	Ceai de şofran	Suc de fructe de pădure	Ceai indian		Ceai indian
	Suc de roşii	Ceai de zmeură	Suc de grapefruit	Ceai negru		Ceai matte
	Vin roşu	Ceai indian	Suc de morcovi	Lapte cald cu condimente		Ceai negru cu condimente
		Cidru de mere	Suc de papaya	Lapte de migdale		Ceai de schinduf
		Lapte cald cu condimente	Suc de roşii	Lapte de orez		Cidru de mere
		Lapte de migdale	Suc de vişine	Lapte de soia		Lapte cald cu condimente
		Lapte de orez	Sucuri acrişoare	Nectar de piersici		Lapte de soia cald şi condimentat

		Lapte de soia cald şi condimentat	Vin roşu	Nectar de pere		Nectar de pere
		Limonadă		Suc de aloe vera		Nectar de piersici
		Necatr de piersici		Suc de caise		Suc de aloe vera
		Suc de aloe vera		Suc de cireşe		Suc de ananas
		Suc de caise		Suc de fructe de pădure dulce		Suc de caise
		Suc de cireşe		Suc de legume		Suc de cireşe
		Suc de fructe de pădure		Suc de mango		Suc de fructe de pădure
		Suc de grapefruit		Suc de mere		Suc de mango
		Suc de mango		Suc de portocale		Suc de mere
		Suc de morcovi		Suc de prune		Suc de morcovi
		Suc de papaya		Suc de rodii		Suc de prune
		Suc de portocale		Suc de struguri		Suc de rodii
		Suc de struguri				Suc de struguri
		Sucuri acrişoare				Vin alb sau roşu sec
		Vin alb				
Condimente	Nu sunt contraindicaţii					
		Anason	Anason	Busuioc proaspăt	Sare	Anason

		Asafoetida (hing)	Asafoetida (hing)	Cardamom		Asafoetida (hing)
		Badian (anason stelat)	Badian (anason stelat)	Chimen persan		Badian (anason stelat)
		Boia de ardei dulce	Boia de ardei iute	Coajă de portocală		Boia de ardei dulce
		Busuioc	Busuioc uscat	Coriandru		Busuioc
		Cardamom	Cimbru	Cumin		Cardamom
		Chimen persan	Cuişoare	Fenicul		Chimen persan
		Cimbru	Foi de dafin	Frunze de neem		Cimbru
		Coajă de portocală	Ghimbir uscat	Ghimbir proaspăt		Coajă de portocală
		Coriandru	Măghiran	Mărar		Coriandru
		Cuişoare	Muştar seminţe	Mentă		Cuişoare
		Cumin	Nucşoară	Pătrunjel		Cumin
		Fenicul	Oregano	Piper negru		Fenicul
		Foi de dafin	Piper Cayenne	Scorţişoară		Foi de dafin
		Ghimbir	Pippali	Şofran		Frunze de neem
		Măghiran	Rozmarin	Tarhon		Ghimbir
		Mărar	Salvie	Turmeric		Măghiran
		Mentă	Sare	Vanilie		Mărar
		Muştar seminţe	Schinduf			Mentă
		Nucşoară	Seminţe de mac			Muştar seminţe
		Piper Cayenne	Usturoi			Nucşoară
		Piper negru				Piper Cayenne

		Pippali				Piper negru
		Rozmarin				Pippali
		Sare				rozmarin
		Schinduf				Schinduf
		Scorţişoară				Scorţişoară
		Seminţe de mac				Seminţe de mac
		Şofran				Şofran
		Tarhon				Tarhon
		Turmeric				Turmeric
		Usturoi				Usturoi
		Vanilie				Vanilie
Îndulcitori						
	Sirop de arţar	Fructoză	Jaggery	Fructoză	Fructoză	Miere
	Zahăr alb	Jaggery	Melasă	Miere proaspătă	Jaggery	Suc de fructe concentrat
		Melasă	Miere mai veche de 6 luni	Sirop de arţar	Melasă	
		Miere	Zahăr alb	Sirop de orez	Sirop de arţar	
		Sirop din curmale (silan)		Suc de fructe concentrat	Sirop de orez	
		Sirop de orez		Sirop din curmale (silan)	Sirop din curmale (silan)	
		Suc de fructe concentrat		Zahăr din trestie de zahăr	Zahăr alb cât şi din trestie de zahăr	

		Zahăr din trestie de zahăr				
Suplimente alimentare						
	Drojdie de bere	Alge verzi-albăstrui	Extracte de aminoacizi	Alge verzi-albăstrui	Nu sunt contraindicaţii	Alge verzi-albăstrui
	Mlădiţe de orz	Extracte de aminoacizi	Lăptişor de matcă	Drojdie de bere		Drojdie de bere
		Lăptişor de matcă		Mlădiţe de orz		Extracte de aminoacizi
		Polen		Polen cu moderaţie		Lăptişor de matcă
		Spirulina		Spirulina		Mlădiţe de orz
		Suc de aloe vera		Suc de aloe vera		Polen
		Suplimente cu vitaminele A, B1, B2, B6, B9, B12, C, D, E, P		Suplimente cu vitaminele A, B1, B12, D, K		Spirulina
		Suplimente minerale		Suplimente minerale		Suc de aloe vera
						Suplimente cu vitaminele B6, B9, C, P
						Suplimente minerale

ANEXA 4

Câte ceva despre vitamine

Vitaminele sunt substanţe cu un rol deosebit de important în procesele metabolice ale fiinţelor. Marea majoritate a vitaminelor le obţinem din hrana pe care o mâncăm şi tocmai de aceea este bine să ne alegem cu grijă meniul zilnic.

Vitamina A joacă un rol important în buna funcţionare a vederii, a creşterii oaselor şi a funcţiei reproductive. De asemenea, ajută imens sistemul imunitar.

Se găseşte în lapte, gălbenuşul de ou, fulgii de ovăz, legumele cu frunze verzi, în morcovi şi roşii, spanac, piersici, mango, caise şi ardeii roşii.

Doza zilnică recomandată: **900 µg**.

Vitamina B1 joacă un rol important în metabolismul carbohidraţilor şi a grăsimilor pentru a da, mai apoi, naştere energiei. Este esenţială pentru creşterea şi dezvoltarea normală a organismului uman şi ajută la menţinerea în stare bună de funcţionare a inimii, a sistemului digestiv şi a sistemului nervos.

Se găseşte în stare naturală în mazărea verde, spanac, nuci, gălbenuşul de ou, banane, soia, cereale, pâine, drojdia de bere şi legume.

Doza zilnică recomandată: **1,2 mg**.

Vitamina B2 este absolut necesară într-o serie de procese celulare. Este cerută de organism pentru a putea folosi oxigenul din aer, cât şi în metabolismul aminoacizilor, acizilor graşi şi a carbohidraţilor. Este un detoxifiant chimic la nivelul ficatului şi al ochilor.

Se găseşte în stare naturală în nuci, ouă, produse lactate, dar şi în legume, cereale şi drojdie de bere.

Doza zilnică recomandată: **1,3 mg**.

Vitamina B5 joacă un rol important în secreţia hormonală. Aceşti hormoni asistă procesele metabolice, ajută la prevenirea alergiilor, la menţinerea sănătăţii pielii, a muşchilor şi a nervilor.

Sursele naturale de vitamina B5 sunt drojdia de bere, ouăle, legumele proaspete, ciupercile, nucile, lăptişorul de matcă, făina integrală de secară.

Doza zilnică recomandată: **5 mg**.

Vitamina B6 este necesară pentru echilibrarea schimbărilor hormonale la femei, cât şi în asistarea sistemului imunitar şi a creşterii celulare. Este de asemenea importantă în metabolismul globulelor roşii. Atât sistemul nervos cât şi sistemul imunitar au nevoie de această vitamină pentru a funcţiona eficient.

Se găseşte într-o mare varietate de legume (morcovi, cartofi, spanac, roşii, soia, fasole), cât şi în avocado, banane, fulgi de ovăz, drojdie de bere, unt de arahide, ouă şi germeni de grâu.

Doza zilnică recomandată: **1,3-1,7 mg**.

Vitamina B7 este necesară în creşterea celulară, în producerea acizilor graşi, în metabolismul grăsimilor şi al proteinelor.

Este prezentă în brânzeturi, conopidă, ouă, ciuperci, spanac, drojdie de bere, nuci. În momentele de criză, poate fi produsă pentru o perioadă scurtă de timp şi de către organismul uman.

Doza zilnică recomandată: **30 μg**.

Vitamina B9 este necesară în sinteza AND-ului şi în creşterea celulară, şi are un rol extrem de important în formarea globulelor roşii, producerea energiei în organism, cât şi în formarea aminoacizilor.

Surse naturale de vitamina B9 sunt legumele verzi şi proaspete, cum ar fi spanacul şi broccoli, precum şi leguminoasele, fructele şi cerealele.

Doza zilnică recomandată: **400 μg**.

Vitamina B12 ajută la menţinerea sănătăţii celulelor nervoase şi a globulelor roşii. Ajută de asemenea la sinteza AND-ului din celule.

În mod natural, vitamina B12 se găseşte în alimente de provenienţă animală, aici incluzând produsele lactate şi ouăle. Cerealele sunt de asemenea o sursă naturală. Vitamina B12 este produsă în organismele animale de către o bacterie specifică şi anumiţi cercetători în domeniu susţin că poate fi produsă de asemenea şi de către organismul uman.

Doza zilnică recomandată: **2,4 μg**.

Vitamina C este un important antioxidant, detoxifiant (în special pentru meta-lele grele), menţine colagenul şi activitatea propice a glandelor suprarenale. Ajută de asemenea la dezvoltarea normală a celulelor, la absorbţia calciului, creşterea normală a ţesuturilor şi la refacerea lor. Vitamina C mai este

necesară şi pentru păstrarea într-o stare de sănătate perfectă a gingiilor.

Surse naturale pentru vitamina C sunt legumele, fructele în general, fructele de pădure, citricele, guava, roşiile, pepenii etc.

Doza zilnică recomandată: **90 mg**.

Vitamina D are un rol biologic major în menţinerea nivelului normal de calciu şi fosfor în sânge. Prin promovarea absorbţiei de calciu, vitamina D are un rol important în menţinerea sănătăţii oaselor, fiind importantă şi în asimilarea altor minerale şi hormoni.

Expunerea la soare este probabil una dintre cele mai importante surse de vi-tamina D, întrucât aceasta conferă, în general, aproape integral cantitatea zilnică necesară.

Pe lângă aceasta, vitamina D se mai găseşte în lapte, gălbenuş de ou, unt şi brânzeturi.

Doza zilnică recomandată: **5 µg - 10 µg**.

Vitamina E este un puternic antioxidant, protejează celulele prin neutralizarea radicalilor liberi instabili, care altfel provoacă multe neplăceri.

Surse naturale de vitamina E sunt germenii de grâu, migdalele, seminţele de floarea soarelui, alunele, cerealele, porumbul, arahidele, spanacul, broccoli, avocado, algele marine, soia, kiwi, mango şi morcovi.

Doza zilnică recomandată: **15 mg**.

Vitamina K este folosită de către organismul uman pentru a stopa sângerările (cu ajutorul coagulării) şi este esenţială în sinteza proteinelor din ficat, care controlează acest proces.

Vitamina K se găseşte în verdeţuri, în special în spanac şi ţelină, în brânzeturi, sparanghel şi ceai verde.

Doza zilnică recomandată: **120 µg**.

Omega 3 este un acid gras esenţial în numeroase funcţii ale organismului, inclusiv în buna funcţionare a inimii şi a vaselor sangvine.

Se găseşte în special în uleiul din seminţe de in, dar şi în nucile braziliene, în uleiul de soia sau cel de măsline. Omega 6 este un alt acid gras care dislocuieşte omega 3 în organism şi se găseşte în majoritatea alimentelor. Tocmai de aceea, se recomandă utilizarea zilnică a uleiului de măsline (cel puţin câteva linguri), întrucât acesta conţine o cantitate ridicată de omega 3 şi aproape deloc omega 6.

ANEXA 5

Câte ceva despre minerale

Minerale este denumirea generală date elementelor ce se găsesc pe Pământ, dar care nu pot fi create de organismele vii.

Minerale majore sunt considerate a fi: calciu, fosfor, potasiu, sodiu, clor, magneziu şi sulf, datorită faptului că se regăsesc în cantităţi însemnate în organismele vii. Cele minore sunt considerate a fi: crom, cobalt, fluor, zinc, seleniu, fier, cupru, iod, mangan, molibden, nichel, arsenic şi vanadiu, datorită faptului că deşi joacă un rol important în procesele metabolice din organismele vii, cantitatea în care se regăsesc este mult mai mică în comparaţie cu mineralele majore.

Calciul este cel mai întâlnit mineral din corpul uman şi are câteva funcţii extrem de importante. Mai mult de 99% din cantitatea totală de calciu este stocată în oase şi dinţi, unde are drept funcţie menţinerea structurii acestora. Calciul mai este de asemenea necesar pentru contracţiile musculare, pentru contracţia şi expansiunea vaselor de sânge, secreţia hormonilor şi enzimelor, cât şi ca neurotransmiţător.

Laptele, iaurtul şi brânzeturile sunt câteva contribuţii majore la o dietă normală în ceea ce priveşte aportul de calciu. El se mai găseşte de asemenea şi în spanac, fasole, varză, broccoli şi făina integrală de grâu.

Magneziul joacă un rol important în structura şi funcţionarea normală a organismului uman. Magneziul este implicat în mai mult de 300 de reacţii metabolice esenţiale. Întrucât magneziul este o parte esenţială a clorofilei (pigmentul verde din plante), el se va regăsi cel mai mult în frunzele verzi ale legumelor. Cerealele şi nucile, bananele, migdalele, alunele şi fulgii de ovăz sunt de asemenea surse importante de magneziu.

Fosforul este un mineral esenţial care este necesar fiecărei celule umane pentru o funcţionare normală. Aproximativ 85% din fosforul din organism se găseşte în oase. El se găseşte în marea majoritate a alimentelor, întrucât este o componentă critică pentru toate vieţuitoarele.

Produsele lactate de orice fel, icrele sunt surse deosebit de bogate în fosfor. Alte surse mai sunt ouăle, migdalele, arahidele,

lintea şi făina integrală de grâu.

Potasiul este un mineral esenţial atât în procesul de asimilare cât şi ca electrolit.

Cele mai importante surse de potasiu sunt fructele şi legumele, cum ar fi: cartofii consumaţi cu tot cu coajă, roşiile, spanacul, anghinarea, bananele, prunele, stafidele, portocalele, seminţele de floarea soarelui, migdalele. Menţionăm de asemenea şi oţetul natural de miere şi mere, ca sursă importantă de potasiu.

Sulful este şi el o componentă esenţială a tuturor celulelor vii. Sulful poate de asemenea să servească drept sursă de hrană pentru multe organisme primitive.

Gălbenuşul de ou este una dintre cele mai bune surse de sulf. De asemenea, mai găsim sulful în proteinele din produsele lactate, ouă, salata verde, algele de mare, zmeura, ceapa, usturoiul, varza, conopida, varza de Bruxelles şi napi.

Cuprul este şi el un element esenţial în buna dezvoltare şi funcţionare a organismului. El este răspunzător pentru pigmentarea părului şi a pielii, cât şi în sinteza globulelor roşii.

Cuprul se regăseşte în nuci, seminţe, frunzele verzi ale legumelor, ciuperci, migdale, unt de arahide, linte şi cereale.

Fierul este un element cheie în metabolismul tuturor organismelor vii având un rol fundamental în formarea globulelor roşii. În organismul uman, fierul este o componentă esenţială în sute de proteine şi enzime.

Fierul se găseşte preponderent în spanac, mere, prune, stafide, cartofii consumaţi cu tot cu coajă, fasole, linte, soia, nuci, nuci caju.

Seleniul este un element cu o prezenţă redusă în organismul uman, dar care are un rol important în prevenirea infecţiilor şi a alergiilor.

Se regăseşte în nucile braziliene, orezul integral, pâinea de grâu integrală, lapte şi nuci.

Zincul este şi el un oligoelement esenţial pentru organismele vii, întrucât numeroase aspecte ale metabolismului celular sunt direct dependente de prezenţa lui. El mai joacă un rol important şi în funcţiile neurologice şi în procesul de reproducere.

Nucile şi legumele sunt surse importante de zinc, împreună cu iaurtul, brânzeturile, laptele, nucile caju, migdalele, arahidele, fasolea şi năutul.

ANEXA 6

Fructele

Ananasul – Ananasul este un fruct exotic deosebit de apreciat pentru sucul său răcoritor şi aroma sa delicată. Atunci când consumaţi ananas, aveţi grijă ca fructul să fie bine copt, altfel poate genera indigestie, perturbând serios Agni. Ananasul nu se mănâncă niciodată dimineaţa pe stomacul gol şi nici nu este recomandat copiilor mici. De asemenea, femeile însărcinate vor avea grijă să nu mănânce fructe de ananas necoapte, întrucât favorizează avortul spontan.

Ananasul se poate folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- pentru constipaţie severă, când se poate bea suc proaspăt de fruct;
- viermi intestinali, amoeba, bacterii; la aproximativ o oră după masă, se mănâncă 3-4 bucăţi de fruct împreună cu piper negru şi sare de rocă, iar aceasta va ajuta la dizolvarea paraziţilor intestinali;
- pentru hemoroizi, aplicarea de bucăţi încălzite de fruct poate ajuta la calmarea durerilor;
- pentru micţiuni dureroase însoţite de senzaţia de arsură, se bea suc de ananas îndulcit cu miere sau fructoză.

Bananele – sunt recunoscute pentru efectul lor energizant şi afrodiziac. Bananele nu se mănâncă noaptea târziu, nu se consumă împreună cu lapte sau iaurt, nu se consumă atunci când avem febră, edema, senzaţie de vomă, tuse cu expectoraţie sau când ne curge nasul.

Bananele se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- pentru bronşită astmatiformă cronică; se introduc câteva bucăţi de cuişoare într-o banană coaptă şi se lasă peste noapte. Se mănâncă a doua zi banana şi cuişoarele, iar o oră mai târziu se bea o cană de apă caldă împreună cu o lingură de miere.
- pentru diaree cronică, se amestecă miezul a 2 banane necoapte împreună cu o linguriţă de ghee şi 2 vârfuri de cuţit de ghimbir uscat
- obiceiul de a mânca în permanenţă, în special din motive emoţionale se recomandă să se mănânce miezul de la o banana amestecat împreună cu o linguriţă de ghee şi un vârf de cuţit de cardamom; acest preparat este de asemenea foarte util în cazuri de hipoglicemie, crampe musculare şi constipaţie.

Cireşele – se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- oboseală mentală, stres şi insomnie - consumarea a 10-15 cireşe poate ajuta în astfel de condiţii;
- sindrom premenstrual sau menstre abundente - consumaţi 10-15 cireşe pe stomacul gol, în fiecare zi în săptămâna premergătoare menstruaţiei;
- când o călătorie cu trenul sau cu maşina v-a generat durere de cap, mâncaţi 5-7 cireşe;
- ochi înroşiţi sau nas înroşit - mâncaţi 10-15 cireşe zilnic pe stomacul gol;
- tenul foarte uscat poate beneficia foarte mult de pe urma aplicării regulate de măşti pe bază de pulpă de cireşe.

Căpşunile – sunt în general *tridoshice* dar consumarea lor în exces poate foarte uşor să perturbe echilibrul doshas-urilor, poate afecta plămânii şi stomacul, şi poate duce la tuse şi vomă.

Nu amestecaţi căpşunile cu alte alimente, mai ales cu lapte, iaurt sau miere. Consumaţi-le singure.

Căpşunile se pot folosi ca adjuvant în cazurile de tuberculoză pulmonară sau anemie.

Curmalele – sunt energizante şi hrănitoare, siropul din curmale (denumit silan) fiind un excelent înlocuitor al zahărului rafinat.

Curmalele se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- în caz de dureri musculare, o linguriţă de sirop de curmale vă va ajuta;
- în caz de palpitaţii şi dureri în piept, se consumă pe îndelete pulpa de la 2 curmale amestecată cu o linguriţă de miere;
- pentru creşterea dinţilor la copii, se poate da copilului să ronţăie o bucată de curmală.

Lămâile – ajută în general la calmarea lui Vata Dosha în exces, detoxifică şi echilibrează Pitta Dosha, dar folosite prea mult pot agrava Kapha şi Pitta Dosha.

Lămâile se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- pentru senzaţii de vomă, greaţă sau indigestie se prepară un amestec din părţi egale de suc de lămâie şi miere, care se consumă încetul cu încetul;
- pentru senzaţia de greaţă ce apare dimineaţa la unele gravide se prepară un amestec dintr-o cană de apă de nucă de cocos şi 1 linguriţă de suc de lămâie şi se bea o gură de suc la fiecare 15 minute;
- pentru indigestie şi eliminarea gazelor intestinale se bea

următorul amestec: o cană de apă rece, o linguriţă de suc de lămâie, o jumătate de linguriţă de bicarbonat de sodiu; se pun ingredientele într-o cană, se amestecă repede şi se bea imediat.

Mango – acţionează ca puternic energizant şi afrodiziac, iar consumat cu moderaţie este *tridoshic*.

Mango se poate folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- pentru energizare şi vitalizare se mănâncă pulpa de la un fruct bine copt, iar o oră mai târziu se bea o cană de lapte cald împreună cu o linguriţă de ghee;
- în cazul femeilor însărcinate, le este recomandat să consume un fruct de mango zilnic; mango stimulează de asemenea secreţia lactată;

Merele – sunt sursa a foarte multe vitamine şi minerale necesare organismului uman. Totuşi, trebuie avut în vedere că seminţele de mere ingerate în cantitate mai mare sau cu regularitate pot duce la agravarea lui Vata Dosha, iar coaja merelor este greu de digerat şi poate genera apariţia gazelor intestinale. Se recomandă consumarea unui măr curăţat de coajă după mese, pentru a îmbunătăţi digestia şi a curăţa gura de resturile de mâncare.

Merele se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- constipaţie, gingivită, stomatită; se consumă mere crude sau rase pe răzătoare;
- gastrite şi colite, sucul de mere este de un real folos;
- diaree şi dizenterie; se curăţă de coajă şi se coc câteva mere, iar când sunt gata se adaugă puţină nucşoară şi şofran, cât şi o linguriţă de ghee şi se consumă foarte încet.

Nuca de cocos – este un fruct hrănitor, cunoscut pentru calităţile sale afrodiziace şi profund calmante. Uleiul de cocos poate fi folosit atât intern cât şi extern.

Nuca de cocos se poate folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- eczeme, se aplică direct pe zona afectată nucă de cocos răzuită şi arsă în prealabil;
- în caz de arsuri solare, se aplică ulei de nucă de cocos pe zonele afectate;
- în caz de micţiuni cu senzaţia de arsură, se bea o cană de apă de nucă de cocos;
- în cazuri de infecţii fungice la nivelul unghiilor, folosiţi uleiul de nucă de cocos;
- în caz de mătreaţă, iritaţii ale pielii capului sau leucoderma,

se aplică pulpă de nucă de cocos pe zonele afectate;

- dacă aveţi menstruaţii abundente, se recomandă să beţi o cană de apă de nucă de cocos amestecată cu puţin zahăr brun.

Papaya – conţin un set de enzime care ajută mult la îmbunătăţirea digestiei. Sucul lor ajută în cazurile de îngroşare excesivă a sângelui şi tocmai de aceea previne infarctul; mai ajută de asemenea şi în cazurile de tuse, astm, disfuncţii ale splinei şi ficatului.

Papaya se poate folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- în caz de hiperaciditate şi indigestii acute, beţi un pahar de suc de papaya îndulcit cu zahăr brun, la care adăugaţi puţin cardamom;
- în cazul eczemelor şi dermatitelor, se foloseşte partea interioară a cojii de papaya pentru a calma zonele afectate.

Pepenii – sunt excelenţi afrodiziaci şi diuretici.

Pepenii se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- pentru calmarea senzaţiilor de arsură în legătură cu agravarea lui Pitta Dosha, se consumă pepeni proaspeţi;
- acnee - se aplică pe ten bucăţi de pepene şi se lasă sucul acestora pe piele şi pe timpul nopţii; aceste aplicaţii au şi darul de a face pielea mult mai moale;
- cistite, uretrite - se mănâncă pepeni proaspeţi împreună cu coriandru măcinat.

Perele – sunt fructe extrem de apreciate pentru gustul lor deosebit, dar şi pentru acţiunealor diuretică. Nu sunt recomandate persoanelor suferind de diabet, tuse, artrită şi sciatică.

Perele se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- diaree - se mănâncă pulpa de la o pară;
- dacă aveţi apetit scăzut, sete excesivă, perele consumate ca atare vă vor ajuta;
- în cazul gingiilor inflamate şi sângerânde, perele consumate foarte încet vă vor ameliora condiţia;
- pentru tratarea inflamaţiilor ale tractului urinar, se consumă 2-3 pere pe stomacul gol, dimineaţa.

Piersicile – consumate ca atare ajută mult la calmarea lui Vata şi Kapha Dosha. Consumul lor excesiv poate stimula Kapha Dosha. Totuşi, acţiunea lor încălzitoare ajută la eliminarea viermilor de la nivelul colonului.

Piersicile se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- pentru cazuri de viermi la nivelul colonului, se consumă 1-2

piersici pe stomacul gol, dimineaţa devreme, iar după o jumătate de oră se consumă 2 linguriţe de ulei de ricin amestecat cu o cană de ceai de ghimbir; nu se mănâncă şi nu se bea nimic pentru următoarele 3 ore. Aceasta va ajuta atât la eliminarea viermilor din colon, cât şi a eventualelor ouă parazite.

- constipaţie, se mănâncă o piersică cu aproximativ o oră înainte de masă;
- transpiraţii abundente la nivelul mâinilor şi picioarelor, consumaţi o piersică în fiecare zi, la o oră după masă;
- în cazul copiilor care urinează în somn, în timpul nopţii, se amestecă o cană de suc proaspăt de piersici cu o linguriţă de vidanga (*Embelia ribes*) şi se dă copilului să bea o dată pe zi timp de o săptămână; dacă nu aveţi la îndemână vidanga, aceasta se poate substitui cu seminţe de mac măcinate.

Portocalele – se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- pentru a combate oboseala fizică, se bea o cană de suc proaspăt de portocale amestecat cu puţină sare de rocă şi 10 picături de lămâie;
- în caz de hemoroizi, alcoolism, se bea o cană de suc de portocale amestecat cu puţin cumin măcinat şi o linguriţă de zahăr brun;
- sucul dulce de portocale consumat zilnic ajută enorm tinerele mame;
- în caz de anxietate, se bea o cană de suc de portocale amestecat cu miere şi puţină nucşoară.

Rodiile – ajută în producerea celulelor roşii ale sângelui, şi tocmai de aceea sunt recomandate în caz de anemie, probleme ale inimii, dar şi în cazuri de febră.

Rodiile se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- în cazuri de tuse manifestată la copii, se dă copilului să bea o jumătate de cană de suc proaspăt de rodii amestecat cu puţin pippali şi ghimbir uscat;
- pentru combaterea sângerărilor nazale, se pun câteva picături de suc de rodii în nas;
- în caz de deshidratare, o cană de rodii amestecată cu o jumătate de cană de suc de struguri şi o linguriţă de zahăr brun şi puţin ghimbir.

Smochinele – atunci când sunt proaspete sunt excelente şi importante surse de fier, cât şi şi pentru formarea sângelui. Persoanele având un Agni slab vor trebui să le evite, la fel şi cele suferind de diaree sau dizenterie.

Smochinele se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- pentru aparatul bucal în general, consumaţi smochine proaspete, mestecându-le cu grijă.
- pentru constipaţie la copii, daţi copilului să mănânce 3 smochine înmuiate în prealabil în apă călduţă;
- pentru ameliorarea simptomelor de astm, consumaţi câteva smochine împreună cu puţin pippali în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol;
- pentru combaterea debilităţii sexuale (atât la bărbaţi cât şi la femei), consumaţi câteva smochine în fiecare zi, după micul dejun, împreună cu puţină miere; o oră mai târziu beţi un pahar de lassi. Puteţi de asemenea să masaţi uşor abdomenul, înainte de culcare, cu ulei de ricin; aceasta vă va ajuta să vă refaceţi rapid energia sexuală.

Strugurii – sunt *tridoshici* cu un efect răcoritor, uşor laxativ. Sunt surse importante de fier şi, prin urmare, foarte eficienţi în cazurile de anemie.

Strugurii se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- pentru stimularea şi ameliorarea potenţei şi fertilităţii masculine, se amestecă o cană de suc de struguri cu o linguriţă de suc de ceapă şi o linguriţă de miere; se bea amestecul cu o oră înainte de a merge la culcare, timp de 45 de zile, pentru efecte de durată;
- în cazuri de Pitta Dosha în exces, se bea un amestec făcut dintr-o cană de suc de struguri, o jumătate de linguriţă de cumin măcinat, o jumătate de linguriţă fenicul şi o jumătate de linguriţă de praf de lemn de santal. Acest amestec se poate folosi şi în cazurile de febră.

Zmeura – sunt fructe extrem de apreciate pentru aroma lor aparte. Evitaţi însă excesul, întrucât pot provoca serios toate cele trei Doshas. De asemenea, zmeura nu se combină cu lapte, iaurt sau brânzeturi deoarece pot genera hemoroizi, ulceraţii sau boli de piele.

Zmeura se poate folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- pentru tratarea micţiunilor cu senzaţii de arsură se mănâncă 15-20 de bucăţi de zmeură amestecată împreună cu 2-3 linguriţe de zahăr brun, iar apoi imediat se consumă un pahar de apă. Aceasta poate ajuta la eliminarea senzaţiei de arsură şi a inflamaţiei la nivelul tractului urinar;
- în caz de menstre abundente sau hemoroizi, se consumă 15-20 de fructe de zmeură zilnic.

ANEXA 7

Legumele

Ceapa – se poate folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- ajută în cazurile de convulsii şi stări de leşin, caz în care se inhalează aroma lor până la apariţia lacrimilor;
- în cazul crizelor epileptice, se storc 2-3 picături de suc de ceapă în fiecare ureche pentru a stopa convulsiile;
- pentru a scădea febra, se pune o ceapă dată pe răzătoare într-o bucată curată de pânză şi se aplică timp de 10-15 minute pe frunte, iar apoi în zona buricului;
- pentru combaterea debilităţii sexuale, se amestecă 2 linguri de suc de ceapă cu 2 linguri de suc de ghimbir proaspăt şi se consumă zilnic.

Morcovii – sunt dulci, laxativi, digestivi şi ajută la detoxifierea organismului.

Morcovii se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- pentru tratarea anemiei, se consumă zilnic o cană de suc proaspăt de morcovi amestecat cu suc proaspăt de sfeclă roşie şi puţin cumin măcinat, dimineaţa pe stomacul gol;
- pentru tratarea hemoroizilor, se bea o cană de suc proaspăt de morcovi amestecat cu suc de frunze de coriandru în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol;
- ca adjuvant în tratamentul cancerului, se consumă în fiecare zi o cană de suc proaspăt de morcovi amestecat cu suc de aloe vera, de două ori pe zi.

Ridichile – ajută la eliminarea gazelor intestinale, la curăţarea ficatului şi la eliminarea viermilor intestinali.

Ridichile se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:

- pentru îmbunătăţirea digestiei, se consumă 2 linguri de suc de ridichi proaspăt amestecat cu puţin ghimbir uscat;
- pentru eliminarea gazelor intestinale, se consumă o ridiche împreună cu puţin hingu, de două ori pe zi,pe stomacul gol;
- pentru eliminarea viermilor intestinali, se consumă 2 linguri

de suc de ridichi amestecat cu o jumătate de linguriţă de vidanga (*Embelia ribes*).

Roşiile – se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:
- indigestie, se consumă o cană de suc de roşii în care s-a pus un sfert de linguriţă de piper negru măcinat, puţin hing şi sare de rocă;
- în caz de insomnie şi oboseală mentală, se consumă o cană de suc de roşii în care s-a mai adăugat 2 linguriţe de zahăr brun, puţină nucşoară;

Spanacul – se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:
- ameliorarea simptomelor astmului bronşic, prin ingerarea de două ori pe zi a o jumătate de cană de suc de spanac în care s-a adăugat puţin pippali;
- în caz de tuse cronică, se bea o jumătate de cană de supă de spanac amestecată cu un sfert de linguriţă de ghimbir, de două ori pe zi.

Usturoiul – este un excelent tonic pentru inimă, plămâni şi muşchi, cât şi un foarte apreciat afrodiziac.

Usturoiul se pot folosi ca adjuvant în următoarele cazuri:
- dureri de urechi, puneţi câteva picături de ulei de usturoi în ureche;
- pentru tratarea obezităţii, artritelor, colesterolului crescut se consumă un căţel de usturoi în fiecare zi înainte de mese;
- în caz de dureri abdominale acute se consumă 10 picături de ulei de usturoi amestecate cu o jumătate de linguriţă de ghee.

ANEXA 8

Condimentele

Foile de dafin – ajută în cazurile de indigestie, viermi abdominali, pentru prevenirea avortului spontan, dureri abdominale, reglarea nivelului de zahăr în sânge în cazul diabeticilor, tuse şi astm.

Piperul negru – este de un real folos în răguşeală, tuse, febră cronică, diaree, dureri abdominale, alergii.

Cardamomul – ajută enorm în cazurile de tuse cronică, micţiune cu senzaţii de arsură, senzaţii de vomă, prevenirea cariilor dentare şi debilitate sexuală.

Scorţişoara – este folositoare pentru a preveni infarctul miocardic, împotriva răcelilor, tusei, sinuzitei, diareei, şi ajută în cazul proastei circulaţii sangvine.

Cuişoarele – ajută mult în răceli şi tuse, în indigestii sau pierderea poftei de mâncare, în răguşeală, diaree, sau dureri de dinţi.

Coriandrul – este folosit cu mult succes în cazurile de uretrită, febră, pietre la rinichi, Pitta Dosha agravată, conjunctivite, tuse şi digestie proastă.

Cuminul – este un excelent stimulent al lui Agni, ajută la absorbţia mineralelor în tractul intestinal, îndepărtează gazele intestinale sau cauzele formării lor, ajută în cazurile de febră, indigestie, leucoree, dureri menstruale.

Feniculul – ajută în cazurile de viermi intestinali,hemoroizi, indigestie, edema, diaree acută şi răceală sau tuse.

Ghimbirul – este unul dintre condimentele sattvice, care au

un deosebit rol în promovarea digestiei. Ghimbirul ajută mult în cazurile de răceală, tuse, febră, constipaţie, gaze intestinale, dureri abdominale, stări de greaţă, diaree, sinuzită, gripă, artrite reumatoide, colesterol crescut şi obezitate.

Seminţele de muştar – sunt folositoare în problemele digestive, viermi intestinali, astm bronşic, tuse persistentă, dureri artritice, dureri musculare, splenomegalie.

Nucşoara – este de ajutor în cazurile de tuse, insomnie, dureri în general, migrene, diaree, stări de vomă şi dureri artritice.

Şofranul – este un alt condiment *tridoshic*, afrodiziac renumit, cât şi excelent pentru redobândirea unei culori sănătoase a pielii, pentru curăţirea ficatului, tonic nervos, tonic al inimii. Este folositor în cazurile de tuse, răceli, gripă, congestii, conjunctivită şi hemoroizi.

Turmericul – este considerat a fi cel mai bun leac ayurvedic, curăţind întreaga fiinţă. Ajută digestia, menţine flora intestinală, reduce gazele intestinale, are proprietăţi tonice, antiseptice şi antidiabetice. Poate fi folosit cu succes în cazurile de tuse, hemoroizi, tăieturi, arsuri şi alte probleme ale pielii. Este un excelent antialergic, antianemic şi antifungic.